

Newspaper : Naew Na	Date: 12 November 2017
'HEADLINE' : อะไร คือความสำคัญของคลอโรฟิลล์ต่อมนุษย์	Page: 7
Section : กีฬา	Column Inch : 54
Circulation : 900,000	PR Value : 145,800



**อะไร? คือความสำคัญ
ของคลอโรฟิลล์ต่อมนุษย์**

คลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) เป็นสารประกอบที่พบได้ทั่วไปในพืชส่วนที่เป็นสีเขียว โดยพบมากที่ใบ ลำต้น ดอก และรากที่มีสีเขียว คลอโรฟิลล์ในพืชทำหน้าที่เป็นโมเลกุลรับพลังงานจากแสงและนำพลังงานดังกล่าวไปใช้ในการสร้างพลังงานเคมี โดยกระบวนการสังเคราะห์แสงเพื่อสร้างสารอินทรีย์ เช่น น้ำตาลเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต ในธรรมชาติมีคลอโรฟิลล์อยู่หลายชนิด เช่น คลอโรฟิลล์เอ จะมีสีเขียวเข้ม คลอโรฟิลล์บีจะมีสีเขียวอ่อน

ความสำคัญของคลอโรฟิลล์ต่อมนุษย์คือ โลหะตรงกลางของโครงสร้างคลอโรฟิลล์ ได้แก่ แมกนีเซียม (Magnesium) ซึ่งแมกนีเซียมเป็นแร่ธาตุชนิดหนึ่งและยังเป็นสารอาหารประเภทเกลือแร่ที่มีอยู่มากในร่างกาย ซึ่งพบได้ประมาณ 20-28 กรัม อยู่ในกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อต่างๆ แมกนีเซียมมีหน้าที่สำคัญในร่างกายคือเป็นส่วนร่วมในกระบวนการสังเคราะห์โปรตีนและเป็นโคเอนไซม์ที่สำคัญในกระบวนการเผาผลาญพลังงาน ถ้าร่างกายได้รับแมกนีเซียมในปริมาณที่ไม่เพียงพอจะทำให้เกิดอาการเบื่ออาหาร กล้ามเนื้อกระตุก สับสน หัวใจเต้นผิดปกติ บางรายอาจเกิดอาการชักได้

ช่วงอายุ	ปริมาณแมกนีเซียมที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน (RDA)
เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี ควรได้รับ	60 มิลลิกรัม
เด็กอายุ 1-3 ปี ควรได้รับ	150 มิลลิกรัม
เด็กอายุ 4-10 ปี ควรได้รับ	250 มิลลิกรัม
ผู้ใหญ่ ควรได้รับ	300 มิลลิกรัม
หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร ควรได้รับ	350 มิลลิกรัม

ประโยชน์ของแมกนีเซียมที่เกิดขึ้นกับร่างกายในกรณีได้รับในปริมาณที่เพียงพอ ช่วยบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย เกี่ยวข้องกับกระบวนการเผาผลาญที่จำเป็นหลายกระบวนการ ซึ่งส่วนมากจะอยู่ในเซลล์ แมกนีเซียมจะไปกระตุ้นน้ำย่อยโดยทำหน้าที่เป็นโคแฟกเตอร์ของน้ำย่อยหลายชนิดที่จำเป็นในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตและกรดอะมิโนที่ให้พลังงาน ช่วยส่งเสริมการดูดซึมและการเผาผลาญของแร่ธาตุต่างๆ เกี่ยวข้องกับการคลายตัวของกล้ามเนื้อ ช่วยส่งเสริมการดูดซึมและการเผาผลาญของแร่ธาตุต่างๆ เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส โซเดียม และโพแทสเซียม ช่วยบรรเทาอาการปวดไมเกรน ลดอาการซึมเศร้า เครียดและช่วยให้นอนหลับ โดยเป็นสารที่ทำหน้าที่ช่วยในการสร้างสารเมลาโทนิน เมื่อแมกนีเซียมรวมกับแคลเซียมแล้วจะทำงานคล้ายเป็นยาระงับประสาทจากธรรมชาติ ช่วยให้รู้สึกสงบ ช่วยให้ร่างกายสามารถใช้วิตามินบีรวม วิตามินซีและวิตามินอี ซึ่งจำเป็นสำหรับการส่งสัญญาณระบบประสาท และป้องกันกล้ามเนื้อหดเกร็ง ช่วยป้องกันอาการทางด้านโครงสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ เช่น ฟันผุ ตะคริว กล้ามเนื้อกระตุกและอาการสั่น ช่วยลดไขมันในเลือดและป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ช่วยป้องกันอาการปวดท้องก่อนมีประจำเดือนของสตรี

จึงสรุปได้ว่าการได้รับปริมาณแมกนีเซียมในแต่ละวันให้เพียงพอกับความต้องการนั้นส่วนใหญ่จะได้มาจากการบริโภคพืชที่มีสีเขียว จึงทำให้บุคคลที่ไม่ชอบการบริโภคพืชที่มีสีเขียวมักจะได้รับปริมาณแมกนีเซียมไม่เพียงพอกับความต้องการในแต่ละวัน ซึ่งสามารถเกิดอาการของการขาดแมกนีเซียมได้ ปัจจุบันจึงมีการผลิตอาหารหลายชนิดที่มีการเติมสารคลอโรฟิลล์ลงไปเพื่อให้ได้รับปริมาณแมกนีเซียมในแต่ละวันให้เพียงพอ จึงทำให้ผู้บริโภคที่ขาดแมกนีเซียมมีอาการหลังบริโภคดีขึ้นเพียงบริโภคไม่กี่วัน เช่น ลดอาการตะคริว กล้ามเนื้อกระตุกหรืออาการสั่น ทำให้นอนหลับง่ายขึ้น ซึ่งการบริโภคคลอโรฟิลล์ไม่ว่าจะได้รับการบริโภคโดยตรงจากพืชที่มีสีเขียวหรือจากผลิตภัณฑ์อาหารที่มีคลอโรฟิลล์ผสมอยู่ทำให้ได้รับปริมาณแมกนีเซียมในแต่ละวันให้เพียงพอกับความต้องการนั้นขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้บริโภคเป็นสำคัญและค่าใช้จ่าย ทั้งนี้กระทรวงสาธารณสุขได้แนะนำคนไทยควรได้รับแมกนีเซียม 350 มิลลิกรัมในหนึ่งวัน สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี สิ่งสุดท้ายอย่าลืมหันมาดูแลสุขภาพตนเองโดยการรับประทานอาหารเป็นยาและออกกำลังกายกันด้วย

อมรรักษ์ พิกุลทอง

ศุภชัย พัฒนภา

ศูนย์ทดสอบและมาตรฐาน

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย