

## ตากแดดวันละ 30 นาที เพิ่มวิตามินดี

นักวิจัยสสส. เผยผลวิจัยผู้อาศัยอยู่ในเขตเมืองขาดวิตามินดีจำนวนมาก แนะนำตากแดด ออกกำลังกายกลางแจ้งวันละ 30 นาที ช่วยสร้างวิตามินดีให้ร่างกายป้องกันโรคกระดูกพรุนได้ในอนาคต

ผลวิจัยดังกล่าวเป็นของ รศ.นพ.ศุภศิลา สุขธราภา อาจารย์ประจำภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ในเรื่องความชุกของภาวะขาดวิตามินดีในชุมชนสูงวัยที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองขอนแก่น ภายใต้การสนับสนุนจากสำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่าประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองมีภาวะขาดวิตามินดีเป็นจำนวนมาก โดยผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปขาดแคลนวิตามินดี 85% กลุ่มคนวัยทอง 60% และกลุ่มสตรีที่หมดประจำเดือนมีมากถึง 80% ส่งผลทำให้กลุ่มคนดังกล่าวเกิดความเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุนได้ในอนาคต

วิตามินดีเป็นวิตามินที่มีความจำเป็นต่อร่างกายมนุษย์โดยจะไปช่วยยับยั้งการหลั่งฮอร์โมนพาราไทรอยด์ (Parathyroid) ซึ่งเป็นฮอร์โมนอันตรายที่จะไปสลายแคลเซียมออกจากกระดูก นอกจากนี้แล้ววิตามินดียังช่วยสร้างสารออสโตรอินแคลซิน (Osteocalcin) ช่วยดึงแคลเซียมเข้ามาในกระดูก และช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง เป็นการป้องกันโรคกระดูกพรุนได้ทางหนึ่ง และยังช่วยลดความเสี่ยงการหกล้มของผู้สูงวัยได้ด้วย

ผู้วิจัยบอกว่าร่างกายของมนุษย์จำเป็นต้องได้รับวิตามินดี 400-800 ยูนิตต่อวัน การเพิ่มวิตามินดีให้ร่างกายนั้นสามารถทำได้โดยการทานน้ำมันตับปลา เนื้อปลา และวิตามินดีแบบเม็ด หรือการสร้างวิตามิน

ด้วยตัวเอง ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายและประหยัดที่สุด นั่นคือการเปิดรับแสงแดดผ่านทางผิวหนัง ซึ่งแสงแดดมีคุณสมบัติในการสร้างวิตามินให้กับร่างกาย เช่น การออกกำลังกายกลางแจ้ง การเดินตากแดด เป็นต้น

ช่วงเวลาที่เหมาะสม คือตั้งแต่ 8.00-10.00 น. และ 15.00-17.00 น. เป็นช่วงเวลาที่แสงแดดไม่แรงและไม่เป็นอันตรายต่อผิวหนังมากเกินไป ซึ่งเวลาเพียง 30 นาทีที่ผิวหนังเปิดรับแสงแดดเข้าสู่ร่างกายจะสามารถสร้างวิตามินดีให้กับร่างกายได้ถึง 200 ยูนิตเลยทีเดียว

อย่างไรก็ตาม จากพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง ทำให้สุขภาพแย่ลง นั่นเพราะผู้ที่อาศัยอยู่ในเมืองจะอยู่แต่ในบ้าน และทำงานในร่ม ไม่ถูกแสงแดด เลยขาดวิตามินดีมากกว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในชนบท ที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน โดนแดดตามไร่นา ทำให้ร่างกายได้รับแสงแดดไปช่วยสร้างวิตามินดีได้มากกว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง

ดังนั้น ผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองที่มีโอกาสถูกแดดน้อย จะต้องหมั่นให้ร่างกายได้รับแสงแดดบ่อยๆ ต้องออกกำลังกายกลางแจ้ง เดินถูกแสงแดดบ้างตามช่วงเวลาที่เหมาะสม เพราะการถูกแสงแดดนานๆ จะช่วยสร้างวิตามินดีได้มาก

ที่สำคัญ ไม่ต้องกลัวว่าการที่วิตามินดีสะสมในร่างกายในปริมาณมากจะเป็นอันตราย เพราะร่างกายมีกระบวนการปกป้องและควบคุมด้วยตนเอง โดยร่างกายจะค่อยๆ นำวิตามินดีที่สะสมออกมาใช้ และบางส่วนจะถูกแปลงให้เป็นวิตามินดีที่ไม่มีผลกระทบต่อร่างกายแต่อย่างใด