

# อาหารเสริมภูมิคุ้มกัน

## ในช่วงการแพร่ระบาด COVID-19

ในระยะห้าหกเดือนมานี้ คงไม่มีใครกล้าปฏิเสธว่า เราใช้ชีวิตอย่างระมัดระวัง ไวรัสตัวเล็ก ๆ ที่เราเรียกมันว่า “โคโรนาไวรัส” ทำให้วิถีชีวิตเราเปลี่ยนไป จากที่เคยเดินออกจากบ้านโดยไม่ต้องมีอุปกรณ์อะไรเลยอะแยะ แต่กลับต้องสวมหน้ากากอนามัยหรือผ้าปิดปาก ใส่ face shield และพกเจลแอลกอฮอล์ไว้ทำความสะอาดมือ เพื่อเอาไว้ป้องกันตัวเองจากเชื้อไวรัสนั้น

หากถามว่าอีกนานไหมที่เราจะกลับมาใช้ชีวิตแบบไม่ต้องระแวงได้อย่างเดิม ตอนนี้อย่างไรยังไม่สามารถบอกได้ แต่เชื่อว่าบุคลากรทางการแพทย์ทุกคนทำงานอย่างหนัก เพื่อหาสิ่งที่ดีที่สุดมาปกป้องพวกเรา ไม่ว่าจะเป็นยาที่เหมาะสมที่สุดที่จะใช้รักษา หรือการทดลองหาวัคซีนต่าง ๆ ซึ่งล้วนแต่ต้องใช้เวลาเพื่อให้เกิดผลดีที่สุดกับกรนำไปใช้ โดยไม่มีผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายกับคน เราเพียงแค่ต้องรอเวลา แต่ระหว่างนี้เราควรเตรียมความพร้อม และให้ความร่วมมือเพื่อส่วนรวม โดยการใช้อุปกรณ์ป้องกันต่าง ๆ ล้างมือบ่อย ๆ และที่สำคัญการทำร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ กินอาหารที่ส่งเสริมการสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ก็เป็นอีกหนึ่งแนวทางที่ช่วยลดความเสี่ยงหรือความรุนแรงจากเชื้อไวรัสต่าง ๆ ได้ และยังเป็นสิ่งที่เราทุกคนทำได้ไม่ยากเพราะอาหารนั้นเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวและคงปฏิเสธไม่ได้ว่าเราจำเป็นต้องกินอาหารทุกวันเพื่อให้มีกำลังในการดำเนินชีวิต แต่ถ้าเราให้ความใส่ใจมากขึ้นในการเลือกอาหารที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ก็ถือว่าเป็นความคุ้มค่าอย่างมากกับสุขภาพของเราก็จะได้รับจากอาหารค่ะ

เมื่อพูดถึงอาหารที่มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน สิ่งแรกที่ทุกคนนึกถึงก็น่าจะมีสารอาหารตัวหนึ่งผุดขึ้นมาในความคิด คือ **วิตามินซี** ซึ่งจริง ๆ แล้วในแง่มุมมองด้านโภชนาการ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพในการป้องกันเชื้อโรค สารพิษและสิ่งแปลกปลอมที่เป็นอันตรายต่อร่างกายนั้น คือการที่มีภาวะโภชนาการที่ดี ได้รับพลังงาน สารอาหารหลักทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และสารอาหารรองทั้งวิตามิน A, C, E, D, B6, B9 (โฟเลต), B12 และแร่ธาตุสังกะสี ซีลีเนียม เหล็ก ทองแดง แมกนีเซียม และแมงกานีส รวมทั้งดื่มน้ำสะอาด ที่เพียงพอและสมดุลอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการรับประทานอาหารให้ได้รับทั้งสารอาหารหลัก วิตามิน แร่ธาตุ ดังกล่าวที่เพียงพอ นั้น เราสามารถได้รับจากแหล่งอาหารจากธรรมชาติ ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องรับประทานในรูปแบบอาหารเสริมแต่อย่างใด เพราะยังไม่มีหลักฐานที่ยืนยันว่าวิตามินหรือแร่ธาตุตัวไหนจะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสได้ แต่เพื่อให้ผู้อ่านได้เห็นภาพและเป็นแนวทางในการเลือกแหล่งอาหารที่ดีที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ขอหยิบยกสารอาหารตัวเด่น ๆ ที่พบพบต่อภูมิคุ้มกัน ดังนี้ค่ะ

**1. วิตามินซี** ช่วยการทำงานของเม็ดเลือดขาวและช่วยกระบวนการทำลายเชื้อโรค โดยความต้องการต่อวันตามข้อกำหนดปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563 ในเด็กอายุ 1-8 ปี ควรได้รับ 25-40 มิลลิกรัมต่อวัน ในเด็กและวัยรุ่นช่วงอายุ 9-18 ปี ควรได้รับ 60-100 มิลลิกรัมต่อวัน และวัยผู้ใหญ่ อายุตั้งแต่ 19 ปีขึ้นไป ควรได้รับ 85-100 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งแหล่งวิตามินซีในอาหารจะอยู่ในผักและผลไม้เป็นส่วนใหญ่ดังที่แสดงในตารางที่ 1 จะเห็นว่าปริมาณการรับประทานต่อวันเพื่อให้ได้รับวิตามินซีที่เพียงพอก็สามารถทำได้จริงในทางปฏิบัติค่ะ

### ตารางที่ 1 ปริมาณวิตามินซีในผักและผลไม้ส่วนที่กินได้ 100 กรัม

ผลไม้	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ผักดิบ	วิตามินซี (มิลลิกรัม)
ฝรั่ง	151-187	พริกหวาน	183.5-190
มะขามป้อม	111	ผักคะน้า	120
มะขามเทศ	97	มะระขี้นก	116
เงาะโรงเรียน ลูกพลับ	73-76	บรอกโคลี	93.2
สตอร์วเบอร์รี่	66	ผักกาดเขียว	45
มะละกอแขกดำ	62	ดอกกะหล่ำ	46.4



ผลไม้	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ผักดิบ	วิตามินซี (มิลลิกรัม)
ส้มโอ ส้มเซ้ง	46-48	ถั่วลันเตา	40
พุทรา	44-47	ผักโขม	28.1
ทุเรียนหมอนทอง	35	มันฝรั่ง	19.7
ส้มสายน้ำผึ้ง ส้มเขียวหวาน	20-30	มะเขือเทศ	16
กล้วยหอม	27	ผักพีนบ้าน	
มะม่วงเขียวเสวยสุก	25	ยอดสะเดา/ ใบปอ	
มะยงชิด ละครุดสีดา	25	ผักหวาน	

เนื่องจากวิตามินซีจะสูญเสียได้ง่ายเมื่อโดนความร้อนและสัมผัสน้ำโดยตรง ดังนั้นการปรับกระบวนการปรุงประกอบ ผักดิบโดยนึ่งหรือผัดที่ใช้ระยะเวลาสั้น ๆ ก็จะช่วยสงวนวิตามินซีในผักได้ดียิ่งขึ้น ตามคำแนะนำการรับประทานผักผลไม้ต่อวัน ให้ได้อย่างน้อย 400 กรัมและเลือกผักผลไม้ที่เป็นแหล่งวิตามินซี เราก็จะสามารถได้รับวิตามินซีที่เพียงพอได้อย่างแน่นอนค่ะ

**2. วิตามินเอ** ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน โดยแหล่งอาหารที่ดีที่ร่างกายสามารถดูดซึมและใช้ประโยชน์ได้สูง ได้แก่ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง นม ผลิตภัณฑ์จากนม และแหล่งอาหารรองลงมาจะได้จากพืช ได้แก่ ผักใบเขียวเข้ม ผักและผลไม้สีเหลืองและส้ม เช่น ตำลึง ผักบุ้ง แครอท ฟักทอง มันเทศสีเหลือง มะละกอสุก

**3. สังกะสี** มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและแบ่งเซลล์ที่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน รวมทั้งควบคุมการทำงานของเอนไซม์ที่เป็นกลไกหลักในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ซึ่งแหล่งอาหารที่ดีเมื่อพิจารณาจากปริมาณและการดูดซึมเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ ได้แก่ เนื้อสัตว์และเครื่องใน หอยนางรม สัตว์ปีกและปลา และที่รองลงมา ได้แก่ ไข่ นม

**4. โปรตีน** ช่วยสร้างเซลล์ภูมิคุ้มกันและสารภูมิคุ้มกันต่าง ๆ ซึ่งโปรตีนที่มีคุณภาพดีมีกรดอะมิโนจำเป็นที่ครบถ้วน สามารถได้รับจากเนื้อสัตว์ ไข่ นม (พร่องหรือขาดมันเนย) ชีส (เลือกชนิดที่ไขมันต่ำ) เต้าหู้ ถั่วเหลือง สำหรับโปรตีนจากพืช เช่น ถั่วต่าง ๆ เมล็ดพืชต่าง ๆ สามารถเลือกรับประทานควบคู่กับแหล่งอาหารจากพืชอื่น ๆ เพื่อเติมเต็มในส่วนของกรดอะมิโนจำเป็นที่โปรตีนจากพืชชนิดนั้น ๆ ไม่ครบถ้วน เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง (ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ) คู่กับถั่วเปลือกแข็งหรือเมล็ดพืช

**5. จุลินทรีย์สุขภาพ (โพรไบโอติกส์) และอาหารสำหรับจุลินทรีย์สุขภาพ (พรีไบโอติกส์)** ช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกาย โดยแหล่งอาหารที่ดีที่มีจุลินทรีย์สุขภาพ ได้แก่ โยเกิร์ตและนมเปรี้ยวที่ระบุไว้ว่ามีการเติมโพรไบโอติกส์ แต่ควรเลือกที่น้ำตาลต่ำ สำหรับอาหารสำหรับจุลินทรีย์สุขภาพ ส่วนใหญ่แล้วอยู่ในแหล่งอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ธัญพืช ข้าวโอ๊ต ถั่วเมล็ดแห้ง กล้วย หัวหอมใหญ่ กระเทียม หน่อไม้ฝรั่ง

เห็นแล้วใช่ไหมคะว่า กลุ่มอาหารที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของเรา ไม่ใช่อาหารที่ราคาแพงหรือหารรับประทานได้ยากเลย ผู้อ่านทุกท่านสามารถนำไปเป็นแนวทางในการเลือกโภชนาการที่เหมาะสมให้กับตัวเอง และที่สำคัญอย่าลืมนะว่าเราต้องรับประทานอาหารที่สะอาด กินร้อน ช้อนตัวเอง ใช้ภาชนะที่สะอาด และล้างมือก่อนรับประทานทุกครั้ง ร่วมกับการออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อทำร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เปรียบเสมือนสร้างป้อมปราการที่แข็งแรง พร้อมรับข้าศึกที่เรามองไม่เห็นได้อย่างแข็งแกร่งแน่นอนค่ะ

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2563). ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี. โพรเกรสซีฟ.
2. Childs, C. E., Calder, P. C., & Miles, E. A. (2019). Diet and Immune Function. *Nutrients*, 11(8), 1933. <https://doi.org/10.3390/nu11081933>
3. Khaled MB & Benajilba N. (2020). The role of nutrition in strengthening immune system against newly emerging viral diseases: case of SARS-CoV-2. *The North African Journal of Food and Nutrition Research*, 4(7), 240-44.