

เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน (Immune) ด้วยวิตามินเฉพาะบุคคล ชนิดรับประทาน



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพนครน

บทความโดยแพทย์ : พญ. ธนพร เอี่ยมประไพ

ระบบภูมิคุ้มกัน (Immune)

เป็นปัจจัยสำคัญที่เปรียบเสมือนกำแพงด่านแรกทำหน้าที่ป้องกันหรือต่อต้านไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายหรือเกิดการติดเชื้อ รวมทั้งกำจัดเชื้อโรคที่เล็ดลอดเข้ามาได้ ถ้าระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ มีผลทำให้การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันผิดปกติได้ ซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดปัญหาสุขภาพหรือโรคตามมา เช่น อาการแพ้หรือโรคหอบหืด อาการติดเชื้อได้ง่าย ระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง ดังนั้น การดูแลเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรให้ความสำคัญ

นอกจากการรับประทานอาหารที่เหมาะสมมีวิตามินชนิดต่างๆ สูงแล้ว การรับประทานวิตามินเสริมแบบเม็ดก็เป็นอีกทางเลือกที่จะช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในร่างกายได้

สารบัญ

- วิตามินเสริมภูมิคุ้มกันมีอะไรบ้าง
- รับประทานอาหารครบรับวิตามินเพียงพอหรือไม่
- วิตามินเฉพาะบุคคลสำคัญอย่างไร
- การตรวจ Micronutrient
- ปรึกษาแพทย์ออนไลน์ ไม่เสียค่าใช้จ่าย

วิตามินเสริมภูมิคุ้มกันมีอะไรบ้าง

- วิตามินซี (VITAMIN C) มีส่วนในการช่วยกระตุ้นการผลิตเม็ดเลือดขาว เสริมการทำงานของเม็ดเลือดขาวและช่วยกระบวนการทำลายเชื้อโรคทั้งไวรัสและแบคทีเรีย
- วิตามินดี (VITAMIN D) มีบทบาทในการกระตุ้นเซลล์ภูมิคุ้มกันในร่างกาย ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเม็ดเลือดขาวโมโนไซต์และมาโครฟาจซึ่งเป็นเซลล์เม็ดเลือดขาวที่สำคัญในการต่อสู้กับเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาสู่ร่างกาย
- วิตามินเอ (VITAMIN A) ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน
- สังกะสี (ZINC) มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและแบ่งเซลล์ที่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน รวมทั้งควบคุมการทำงานของเอนไซม์ที่เป็นกลไกหลักในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยเพิ่มการทำงานของภูมิคุ้มกันและต่อสู้กับการอักเสบ นอกจากนี้สังกะสียังมีส่วนช่วยในการลดปริมาณไวรัสในร่าง
- กรดไขมันโอเมก้า 3 เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเม็ดเลือดขาว

> กลับสารบัญ

รับประทานอาหารครบรับวิตามินเพียงพอหรือไม่

วิตามินที่เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายหลักๆ สามารถรับได้จากการเลือกรับประทานอาหารที่ดีครบ 5 หมู่ มีวิตามินซี ผักและผลไม้ที่มีวิตามินซี ได้แก่ ดอกกะหล่ำ กะหล่ำปม ขึ้นฉ่าย ต้นหอม ถั่วลันเตา ใบเฟือก ใบมันสำปะหลัง ใบมะระจีน ผักกาดเขียวปลี ผักโขม ผักคะน้า ผักชี ผักบุ้ง มะรุม ยอดมะม่วง ยอดมะละกอ เซอร์รี สมุนไพรต่างๆ มะนาว ฝรั่ง และมะขามป้อม อาหารที่มีสังกะสี เช่น เนื้อสัตว์และเครื่องใน หอยนางรม สัตว์ปีกและปลา และที่รองลงมา ได้แก่ ไข่ นม เป็นต้น แต่คนเราก็ไม่สามารถบริโภคอาหารได้ครบทั้ง 5 หมู่ หรือรับประทานผักและผลไม้ได้ทุกวัน จึงต้องมองหาวิตามินเสริมมาเติมเต็มส่วนที่ขาดหายไป

การรับประทานวิตามินเฉพาะบุคคล มีวิธีการกินที่ไม่ซับซ้อน เหมาะสำหรับผู้ที่รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ เช่น ไม่รับประทานผักหรือมีความกังวลเกี่ยวกับโภชนาการของตนเอง ผู้ที่ทำงานหนัก หรือมีไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตที่เร่งรีบ ไม่ค่อยมีเวลาดูแลตัวเอง อาจได้รับสารอาหารไม่ครบตามที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน จึงได้รับวิตามินและสารอาหารไม่ครบถ้วนเพียงพอ นอกจากนี้การกินวิตามินอย่างถูกวิธี พร้อมกับการตรวจ Micronutrients รวมกับตรวจร่างกาย และปรึกษาแพทย์ก่อนกินวิตามิน

หรือรับประทานวิตามินเฉพาะบุคคล จะช่วยให้ได้เห็นผลลัพธ์อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

[> กลับสารบัญ](#)

วิตามินเฉพาะบุคคลสำคัญอย่างไร

ร่างกายของแต่ละบุคคลนั้นมีความต้องการสารอาหารและแร่ธาตุที่ไม่เหมือนกัน รวมทั้งวิตามินแต่ละชนิดมีคุณสมบัติที่แตกต่าง และในชีวิตประจำวันของทุกคนนั้น อาจได้รับสารอาหารที่หลากหลายจากการรับประทานอาหารอยู่แล้ว ถ้าหากได้รับวิตามินในปริมาณที่มากเกินไป อาจกลายเป็นอันตรายต่อร่างกายแทนได้

วิตามินเฉพาะบุคคล เป็นการได้รับวิตามินเข้าสู่ร่างกายได้จำนวนมากในคราวเดียว เพราะเป็นการสกัดเอาวิตามินแบบเข้มข้นมาอัดรวมกันไว้ในรูปแบบวิตามินเสริมแบบเม็ด ซึ่งเป็นการออกแบบกำหนดส่วนผสมและขนาดขึ้นมาเฉพาะบุคคล โดยแพทย์เฉพาะทางด้านเวชศาสตร์ชะลอวัย โดยปัจจุบันมีวิธีการตรวจดูว่าร่างกายเราขาดวิตามินที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันร่างกายตัวใด ด้วยการตรวจระดับสมดุลของส แร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย หรือ Micronutrients ซึ่งจะช่วยให้เรารู้ว่า ในร่างกายของเราตอนนี้มีปริมาณวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันมากน้อยแค่ไหน เพื่อเสริมส่วนที่ขาดให้

[> กลับสารบัญ](#)

การตรวจ Micronutrient

การเจาะเลือดตรวจระดับสมดุลของสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระ หรือ Micronutrients เช่น Vitamin Beta Carotene, Alpha Carotene เป็นต้น จะช่วยให้ทราบว่า วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทานในร่างกายของเราตอนนี้มีปริมาณมากน้อยแค่ไหน มีสภาวะขาดหรือเกิน และตรงกับความต้องการของร่างกายเราหรือไม่ ซึ่งผลการวิเคราะห์โดยแพทย์เฉพาะทางด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยที่ได้นั้น มาออกแบบวิตามินเฉพาะบุคคลในรูปแบบวิตามินเสริมแบบเม็ดสร้างภูมิคุ้มกันให้คุณโดยเฉพาะ เพื่อให้การรับประทานวิตามินของคุณตรงกับความต้องการของร่างกาย และรักษาระดับสารอาหารต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับที่

นอกจากการตรวจ Micronutrient แล้ว ยังมีการตรวจสุขภาพที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันอื่นๆ เช่น การตรวจความสมบูรณ์ของเม็ด เพื่อหาความผิดปกติของสวณประกอบในเลือด ซึ่งได้แก่ เม็ดเลือดขาว เม็ดเลือดแดง เกล็ดเลือด และการตรวจวัดระดับวิตามิน เป็นต้น

[> กลับสารบัญ](#)

วิตามิน ถือเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญโดยตรงต่อการทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น เสริมระบบภูมิคุ้มกันใน
หากปล่อยให้ร่างกายขาดวิตามิน ภูมิคุ้มกันก็จะต่ำ ร่างกายจะอ่อนแอลง ทำให้เจ็บป่วยได้ง่ายขึ้น
ฉะนั้นการรับวิตามินไม่ว่าจะเป็นช่องทางใดจึงเป็นสิ่งสำคัญและไม่ควรละเลย
เพื่อเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายให้มีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน

พญ.ธน

เวชศาสตร์ชะลอวัย

ศ

.

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย

