



# หมูปู่

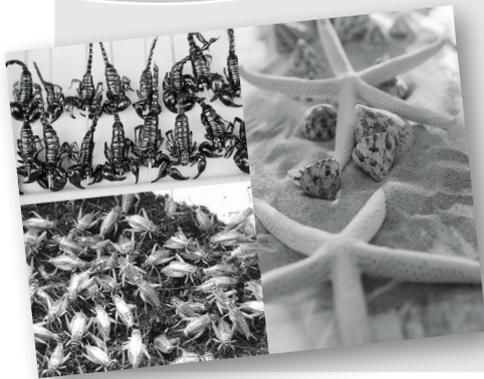
## กับโลกผลิตภัณฑ์สุขภาพ

นิรัตน์ เตียสุวรรณ

ร.ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาระบบการคุ้มครองผู้บริโภคผลิตภัณฑ์ด้านสาธารณสุข

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

### กล้ากินหรือเปล่า



ผมเคยไปเที่ยวจีน (คุย) ได้มีโอกาสไปเดินที่ตลาดกลางคืน แถวเทียนอันเหมิน ต้องตื่นตาตื่นใจกับสรรพอาหารที่มawangขายกัน มีทั้งที่ทำให้น้ำลายไหลและน้ำลายหด โดยเฉพาะที่พี่เล่นเอาแมงป่อง ปลาตาว จิ้งหรีด หรืออะไรแปลกๆ มาเสียบไม้ขาย เขากินกันหน้าตาเฉย แต่ไม่ใช่ผมแน่ เพราะขนาดแกมดบ้านเรา ผมยังนึกว่า “แกงยังไฉ่จะมดขึ้นก็ไม่ต้องออก” เลยถือโอกาสตักออกซะเรียบ คงเดาได้นะครีว่า คนตักที่จะโดนอะไรบ้าง

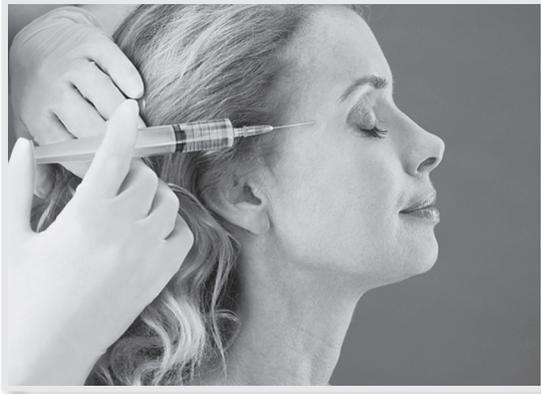
แต่จะว่าพี่จีนไป บ้านเราก็ไม่เบา แมลงทอดนานาชนิด แม้แต่หนอนไม้กิ้งกืออย่างเอิร์ดอ้อย ตักแทนปาทังก้าระบาด ประเทศอื่นเด็ดร้อน พี่ไทยดีใจจับมาทอดขายซะไม่เหลือ ต้องนำเข้ามาจากเขมร แต่เราก็เลือกเหมือนกันนะ ไม่ใช่มีวู้ๆ เหมือนอีต่าฝรั่งคนหนึ่งแกล้งเอาขนมปังทาเนยล่อแมลงวัน ให้มาเกาะแล้วเอาขนมปังอีกแผ่นประกบ จากนั้นก็กิน เป็นการเสริมโปรตีน (แกคุยอย่างนั้น) ผลก็คืออาจารย์ร่วงตามระเบียบ ที่พูดถึงเรื่องแมลงเพราะไปอ่าน South Africa News ฉบับวันที่ 2 มกราคม 2012 มีสาว (หรือเปล่าไม่รู้) นักกีฏวิทยา ชาวออสเตรเลีย ชื่อว่า สไก แบล็กเบิร์น (Skye Blackburn) มีอาชีพเพาะแมลงขาย เธอเกิดปีงโอดีเอเอา หนอนมาคั่ว แล้วก็ป่นให้ละเอียดเป็นแป้ง จากนั้นเอาไปปรุงเป็นอาหารต่างๆ เธอเอาจิ้งหรีดและหนอนมาใส่ในนมยืมแล้วเคลือบด้วยช็อกโกแลตขาย แถมคุยว่าขายดิบขายดีช่วงวันคริสต์มาส เป็นสินค้าที่ไม่เหมือนใคร ไม่มีใครเหมือน (แหงล่ะ) ผู้ได้รับส่วนใหญ่จะคาดไม่ถึงที่ได้รับของขวัญแบบนี้ (ผมว่าบางคนจะซื้อเอาด้วยนา) ลูกค้าประจำมีทั้งหมด ทั้งอาจารย์

มหาวิทยาลัย โดยซื้อเอาแมลงแช่แข็งไปใส่แกงและสตูว์ เพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ การเตรียมแมลงเพื่อขายก็เป็นไปตามกฎหมายด้านสุขอนามัยของออสเตรเลีย “เราจะฆ่าแมลงอย่างมีจริยธรรม ด้วยการแช่แข็งทำให้แมลงหลับและตายโดยไม่เจ็บปวด จากนั้นเก็บในสภาพแวดล้อมที่ปราศจากเชื้อแมลงของเราที่เลี้ยงด้วยธัญพืชและผักออร์แกนิก ทำให้ช่วยเพิ่มรสชาติของแมลง” เธอคุย คุณแบล็กเบิร์นเตรียมวางแผนขยายเมนู โดยเพิ่มเอาแมลงน้ำ แมงป่อง รวมถึงแมงมุมทาแรนทูล่า (Tarantula) เพราะตอนนี้แมลงของเธอเป็นที่นิยมเหลือเกิน ใครอยากจะทดลองอาหารชนิดนี้ขอเชิญที่ซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลียนะครี เพราะฟาร์มแมลงของเธออยู่ที่นั่น ส่วนผมขอกินเปิด กินไปอย่างเดิมก็แล้วกัน

### สวยเลือกได้

พูดถึงความสวยความงาม เดียวนี้ยอมรับว่าดูไม่ค่อยออกแล้วว่าใครหน้าตา original แต่ที่แน่ๆ สาวไทยจุมูก คางดูเหมือนจะเป็นแบบเดียวกันไปหมดแล้ว ไม่เชื่อก็ดูที่ตารา

นางแบบ หรือ พิธีตี้ ลี ส่วนใหญ่จะปฏิเสธว่าไม่ได้ทำ (ไม่รู้จะปฏิเสธทำไม) แต่รูปมันฟ้อง ใครที่คิดว่าอวยวะบนใบหน้าตนเองยังไม่ได้มาตรฐานความงาม (ก็ไม่รู้เอาอะไรเป็นตัววัด) ก็มักจะสวยด้วยมีดหมอ ซึ่งวิธีนี้ต้องทายหน้าไปสักพักเพื่อให้ทุกอย่างเข้าที่ ส่วนคนที่คิดว่าสวยพอแล้วแต่อายุจะมากขึ้นก็อยากจะทำให้สวยนานๆ ก็จะใช้วิธีฉีดโบท็อกซ์ (Botox)



ฉีดบีบหน้าตึงปุ๊บ มันตึงเพราะกล้ามเนื้อที่โดนฉีดเป็นอัมพาต เวลาจะแสดงอารมณ์ก็เลยดูไม่เป็นธรรมชาติ ดาราและผู้มีอันจะกินหลายคนก็น่าที่จะไปฉีดมา เพราะหาความย่นบนใบหน้าไม่เจอ ไปเจออยู่ตามคอ เพราะหมอเขาไม่ฉีดให้มันค่อนข้างเสี่ยง ข้อบ่งใช้ของโบท็อกซ์ก็ระบุสำหรับแก้รอยย่นบนหน้าผาก ไม่ใช่เหี่ยวตรงไหนฉีดตรงนั้น ถ้าจะฉีดที่คอจริงๆ เขาบอกว่าเขาเพาะคนที่ไม่ค่อยมีไขมันที่คอและหนังที่คอ



ไม่ห้อยย้อย โดยฉีดที่กล้ามเนื้อที่เป็นแผ่นบางๆ ที่คอ (Platysma) ก็พอช่วยได้ แต่ไม่ถาวรไปใช้วิธีอื่นดีกว่า แต่ถ้าคนไหนอยากหน้าตึงตั้งแต่กั้วเข็มอดใจรออีกนิดครับเขากำลังพัฒนาโบท็อกซ์แบบแปะ โดยให้สารเคมีที่เป็นเป็ปไทด์เป็นตัวนำสารโบทูลินัม (Botulinum) เข้าสู่ผิวหนัง ตอนนี้อยู่ในขั้นทดลองกับตีนกาอยู่ (อยู่ที่บนใบหน้าครับ)

นอกจากฉีดโบท็อกซ์ก็ยังมีกรีดฟิลเลอร์ (Filler) เช่น คอลลาเจน เข้าไปตรงรอยที่เหี่ยวย่น ใครที่กลัวเข็มก็รออีกเช่นกัน เพราะเขากำลังพัฒนากรดไฮยาลูโรนิกชนิดแผ่นเจล (Hyaluronic acid gel patch) นำมาแปะตรงรอยย่น กรดไฮยาลูโรนิกก็จะซึมเข้าไปเติมรอยย่นทำให้ใบหน้าดูเรียบขึ้น แต่ดูแลทั้งโบท็อกซ์แปะ ทั้งกรดไฮยาลูโรนิกแปะ น่าจะเข้าช่วยเป็นยามากกว่าเครื่องสำอาง สำหรับประเภทสีทนได้ ก็ต้องนี้เลยครับ Derma Roller ลูกกลิ้งที่เป็นหนามแหลม

ทำให้เกิดรอยแผลเล็กๆ เพื่อกระตุ้นเพื่อให้เกิดการสร้างเซลล์ใหม่ แต่เดี๋ยวนี้เขามีวิธีการคงความอ่อนเยาว์ของใบหน้าแล้วแบบไม่ต้องเจ็บตัว เรียกว่า Microdermabrasion เป็นวิธีการทำเบบี๋เฟสที่ติดอันดับความนิยมหนึ่งในห้าตั้งแต่ปี 2010 (ตามที่ The American Society for Aesthetic Plastic Surgery เขาบอก) วิธีการก็คือ การขัดเอาเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วออกมาจากใบหน้า คอ ออก หรือตรงส่วนไหนของร่างกายที่อยากจะขัด และมีตัวดูดสูญญากาศคอยดูดเซลล์ที่ถูกขัดออกมา หัวขัดที่ใช้ก็มีทั้งที่เป็นผลึกอลูมิเนียมออกไซด์ ผลึกโซเดียมโบคาร์บอเนต ผลึกโซเดียมคลอไรด์ เพชร ส่วนของพีช หรือขนแข็งๆ ที่ผลิตจากโพลีเอสเตอร์หรือไนลอน

Microdermabrasion ช่วยให้

เกิดการสร้างเซลล์ผิวหนังใหม่ ชั้นผิวที่ถูกขัดออกก็จะมีกรสร้างเซลล์ใหม่ ซึ่งจะกระตุ้นการทำงานของเซลล์ที่สร้างเส้นใย (fibroblast) ผลที่ได้คือคอลลาเจน ซึ่งทำให้ผิวหนาขึ้น



แน่นขึ้น การดูดเซลล์ที่ตายด้วยระบบสูญญากาศเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการไหลเวียนของเลือด ทำให้ออกซิเจนและสารอาหารมาเลี้ยงที่ผิวหนัง เขาว่าออกซิเจนจะช่วยกำจัดแบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิวด้วย ปกติผิวหนังเราจะมีการหลุดลอกอย่างช้าๆ ตามอายุ การที่ช่วยผลัดผิวที่อยู่ส่วนบนสุดของหนังกำพร้า (stratum corneum) จะช่วยให้ผิวหนังที่สดใหม่เป็นประกาย ถ้าจะให้ผลดีต้องทำ Microdermabrasion ทุก 2 สัปดาห์ ติดต่อกัน 6 ครั้ง จากนั้นทุกๆ 4-8 สัปดาห์ก็ต้องมาสักครั้งเพื่อคงสภาพ เขาว่านอกจากได้ผิวหนังใหม่ที่สดใสแล้ว ร่องรอยต่างๆ ก็ลดลงด้วย แถมรอยแผลเป็นของสิวยังยั้งตื้นขึ้นด้วย และการที่กำจัดเอาเซลล์ผิวหนังที่ตายออกไปยังช่วยให้เครื่องสำอางบำรุงผิวสามารถซึมเข้าผิวหนังได้เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 50 เวลาแต่งหน้า หน้าก็จะดูเรียบเนียนขึ้น

เทคโนโลยีใหม่ๆ ในเรื่องการสร้างความงามให้ผิวพยายามเลี่ยงการใช้ความรุนแรงกับผิวหนัง Microdermabrasion ก็เป็นวิธีหนึ่ง อีกวิธีหนึ่งที่เพิ่งพัฒนาขึ้นมาเพื่อสร้างผิวหนัง เรียกว่า Plasma skin regeneration โดยการใช้ไนโตรเจนที่ผ่านกระบวนการทำให้มีประจุ เรียกว่า nitrogen plasma ทำให้เกิดความร้อนใต้ชั้นผิวหนัง ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้เกิดการสร้างเนื้อเยื่อ ใช้เวลาแค่ 15 นาที ได้ผลยาวนาน ทำให้สีผิวดูดี แถมช่วยลดเม็ดสีและรอยย่น

เลเซอร์ที่ใช้เพื่อกำจัดเส้นขน ก็มีการเอามาใช้เพื่อให้ผิวแน่นขึ้น แสงอินฟราเรดที่ปล่อยออกมาโดยเลเซอร์ทำให้ชั้นหนังแท้ร้อนขึ้น จึงกระตุ้นให้เกิดการสร้างคอลลาเจน ผลที่ออกมาทำให้ผิวหนังดูอ่อนเยาว์และแน่นขึ้น วิธีนี้ไม่ต้องทำให้ชาและได้ผลทันที นอกจากนี้ยังมีการใช้พลังงานแสงที่มีความเข้มข้นสูง หรือ IPL (Intense Pulsed Light) เพื่อกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและอีลาสตินใต้ผิวหนัง ช่วยกำจัดเม็ดสีและผิวหนังที่ถูกทำลายจากแสงแดด

อุปกรณ์ต่างๆ ที่ว่าน่าจะจัดเป็นเครื่องมือแพทย์ ซึ่งควรใช้โดยผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ แต่ทราบว่าเขากำลังพัฒนาอุปกรณ์เสริมความงาม (cosmetic device) ให้ซื้อไปใช้ที่บ้านเพื่อลดรอยเหี่ยวย่น ช่วยเรื่องผอมบาง สิว และฝ้า มีทั้งที่ใช้แสง LED คลื่นอุลตราซาวด์ เลเซอร์ และคลื่นวิทยุอีกไม่นานคงจะวางตลาด ใครชอบลองของใหม่ก็เตรียมเงินเอาไว้ ผมว่าในอนาคตการทายอายุคนโดยดูที่ใบหน้าคงจะยากจะดูที่การเดินเหิน ถ้าคุณลุงคุณป้าดูแลสุขภาพดี อาจจะแข็งแรงกว่าพวกหนุ่มสาวที่ซี้เกียจอีก แต่ผมเชื่อว่าคนมีอายุจะมีอวัยวะที่ตึงโดยไม่ต้องไปทำอะไร ถ้าพูดด้วยแล้วยังเฉยให้สันนิษฐานก่อนเลยว่าแก่แล้ว

ผมอ่านพบบทความเกี่ยวกับนวัตกรรมความงามที่เหลือเชื่อ 8 อย่าง ที่เราจะพบได้ในอนาคต ซึ่งที่ได้นำเสนอไปแล้ว ได้แก่ Botox patch, Hyaluronic acid gel patch, อุปกรณ์เลเซอร์ นอกจากนี้ยังมียาเม็ดป้องกันผมหงอก ซึ่งก็มีความเป็นไปได้ เพราะมียาสำหรับโรคลิวคีเมีย (Leukemia) ชื่อ Gleevec ทำให้คนที่กินบางคนสีผมกลับคืนมาได้ เพียงปรับเปลี่ยนใน DNA ต่อไปเราก็ไม่ต้องคอยย้อมผม และอนาคตเขาว่าอาจน้ำโดยไม่ต้องใช้น้ำ ใช้เครื่องดูดที่เป็นเส้นใยคาร์บอนป้องกันไฟฟ้าสถิตย์ชนิดเดียวกับที่เขาใช้ดูดขนน้องหมาแต่เอาปรับใช้กับคนได้ ผมว่าอันนี้ไม่น่าเวิร์ค ถ้าอนาคตคนมีขนเหมือนลิงก็น่าเอามาใช้

อันดับต่อไปเป็นอุปกรณ์เลเซอร์หรือแสงที่เข้มข้น (Intense pulsed light) สำหรับกำจัดขน เรียกว่าอาจจะกำจัดได้ถาวรเลย สาวๆ สบายแล้ว ไม่ต้องคอยโกนขนหน้าแข้ง อันต่อมาจะเป็นกระจกตรวจสภาพผิว โดยจะติดเซ็นเซอร์และเครื่องอ่านไว้ที่กระจก เอากระจกไปสัมผัสผิวที่ต้องการ กระจกจะบอกได้เลยว่าความชื้น ความมัน หรือความแดง เป็นอย่างไร ถ้าเรารู้ว่าผิวเราแห้ง เราก็ทาครีมเพิ่มความชุ่มชื้น เขาว่ากระจกนี้น่าจะเป็นประโยชน์กับผู้ที่ทำศัลยกรรมพลาสติกจะได้คอยเอาไว้ดูการเปลี่ยนแปลงบริเวณที่ไปทำศัลยกรรม ต่อมาคือยาเม็ดป้องกันแสงแดด เข้าๆ

ดื่มกาแฟ แล้วก็กินยาเม็ดป้องกันแสงแดด แค่นี้ก็สบายแล้ว ยานี้จะทำงานจากภายในโดยจะทำความสะอาดเซลล์ที่ถูกทำลายโดยแสงแดด อย่างนี้น่าจะยังคงทาครีมกันแดดเหมือนเดิมเพียงแต่สองแรงแข็งขันทำให้ดูแก่ช้าลง

นวัตกรรมเกี่ยวกับฟัน ต่อไปการมียาเม็ดที่เพิ่มความแข็งแรงของฟันก็คงไม่ไกลเกินเอื้อม อันนี้แพทยความงามของฟัน หรือ cosmetic dentist ชื่อ Marc Lowenberg บอกคุณหมอตานนี้กำลังพัฒนาสารเคลือบฟัน เพื่อป้องกันฟันเปลี่ยนสีจากการกินน้ำชา กาแฟ หรือไวน์ ต่อไปการใช้ยาสีฟัน อาจเป็นเรื่องล้าสมัย เพราะตอนนี้ นักวิจัยของมหาวิทยาลัย ซาสค้ำเชว่น (Saskatchewan University) ประเทศแคนาดา จับมือกับบริษัทชิเคน (Shiken) ของญี่ปุ่นพัฒนาแปรงสีฟันที่สามารถปล่อยประจุอิเล็กตรอนที่ปลายขนแปรง ซึ่งประจุนี้จะไปทำปฏิกิริยากับกรดในช่องปากช่วยกำจัดแบคทีเรียและพลัค (Plaque) ปลายปี่นี้น่าจะมีสินค้าออกจำหน่าย



### อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง...จริงหรือ

บางคนไม่กล้ากินไข่เพราะกลัวคอเลสเตอรอล ไม่กล้ากินข้าวโพดคั่ว มันฝรั่ง พาสต้า และซ็อกโกแลต เพราะกลัวอ้วน ต่อไปนี้ไม่ต้องกลัวแล้วครับ เพียงแต่ต้องเรียนรู้วิธีกินให้เหมาะสมเท่านั้น นักวิจัยเขาแนะนำว่า ไข่ เป็นแหล่งของสารอาหารสำคัญทั้งโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ ผลการศึกษาในปี 2011 จากมหาวิทยาลัยอัลเบอร์ตา (Alberta University) พบว่าสารต้านอนุมูลอิสระในไข่ มีคุณสมบัติช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ และมะเร็ง ถ้าสุขภาพทั่วไปของเราดีก็ลู่ไปเลยวันละฟอง และบวกไข่ขาวอีกสักฟอง อันนี้คุณลอราชิปปุลโล (Laura Cipullo) โภชนาการชาวอเมริกันเขาบอกสำหรับข้าวโพดคั่ว ดูหนังไปเคี้ยวไปจะเพลินมาก คนอเมริกันชอบดูโทรทัศน์พร้อมกับมีขนมขบเคี้ยวไม่ใช่ถุงเล็กๆ จึงไม่แปลกใจที่จะเห็นคนอเมริกันน้ำหนักเกินกันเยอะ จะว่าไปแล้ว ข้าวโพดมีสารต้านอนุมูลอิสระที่เรียกว่า “โพลีฟีนอล (Polyphenol)” มากกว่าในผักและผลไม้ซะอีก อันนี้เป็นสิ่งที่มีการนำเสนอในการประชุมประจำปีของ



American Chemical Society ประจำปี 2012 ถ้าจะให้ผลดีกับสุขภาพก็อย่าใส่เนยหรือเกลือมากเกินไป ข้าวโพดที่ขายเป็นซองพร้อมใส่น้ำโครเวฟก็ไม่ควรซื้อมากิน เพราะมีไขมันทรานส์และเกลือ ซือเป็นเมล็ดแล้วมาคั่วเองดีกว่าจะเติมถั่วเติมงา ก็ยังได้ประโยชน์



มันฝรั่งถือเป็นอาหารที่เป็นแหล่งของแร่ธาตุโปแตสเซียมที่มีราคาถูกกว่าผักและผลไม้อื่นๆ เปลือกของมันฝรั่งก็มีใยอาหารมาก ถ้าจะกินให้ได้ประโยชน์

ก็ควรกินทั้งเปลือกนั้นแหละ แล้วถ้าจะให้ดีก็ไม่ควรเอาอะไรมันๆ ไปโปะ เดี่ยวจะกลายเป็นอาหารทำลายสุขภาพไป ส่วนเส้นพาสต้า ถ้าจะให้ดีประโยชน์ควรทำมาจากธัญพืชที่ยังไม่ขัดสี (whole grain) ธัญพืชที่ขัดสีอาจจะเก็บได้นานขึ้น แต่คุณค่าของสารอาหารถูกขัดสีทิ้งไปหมด

ไม่ว่าจะเป็นวิตามินบีและเส้นใยอาหาร สำหรับช็อกโกแลตนั้นมีสารต้านอนุมูลอิสระ ในการศึกษาหลายชิ้นก็ระบุว่ามีส่วนช่วยลดความดันโลหิตและลดความเสี่ยงจากโรคหัวใจ จากงานวิจัยที่ตีพิมพ์ใน The Archives of Internal Medicine ในปี 2012 แสดงให้เห็นว่าคนที่กินช็อกโกแลตเป็นประจำจะดูผอมกว่าคนที่กินของหวานไม่บ่อย อันนี้เขาหมายถึงที่เป็นชนิดที่มีโกโก้มาก น้ำตาลน้อย สีจะออกดำๆ ที่เรียกว่า “Dark Chocolate” จะมีรสชาติออกขมๆ เนื่องจากมีสารที่โอบโรมีน (Theobromine) ซึ่งเป็นอัลคาลอยด์ที่มีรสขม สารนี้พบได้ในอาหารชนิดอื่นด้วย เช่น ชา ถั่วโคลา (Kola nut) ให้ผลคล้ายๆ กับคาเฟอีน แต่อ่อนกว่า คนที่มีสุขภาพปกติการกินช็อกโกแลตสักวันละ 20 กรัม ถือว่าไม่มีปัญหา トラบที่ช็อกโกแลตนั้นมีปริมาณโกโก้อย่างน้อยร้อยละ 60 กินแค่ 5 กรัม ก็มีประโยชน์แล้ว แต่ถ้าไปเลือกกินช็อกโกแลตนมซึ่งอโรย หวาน มัน แล้วอ้วนอย่ามาโทษผมก็แล้วกัน

