

โลกปัจจุบันนี้ คนทั่วไปจะต้องเจอกับภาวะแสงแดดที่จ้าขึ้น รวมถึงแสงจาก คอมพิวเตอร์ ทีวี เกมส์ โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต ซึ่งมีแสงสีฟ้า ติดต่อกันเป็นเวลานานในชีวิตประจำวัน แสงเหล่านี้มีผลกระทบต่อดวงตาโดยตรง ดังนั้นจึงควรปกป้อง รักษาสุขภาพของดวงตาด้วยการหลีกเลี่ยงสภาวะดังกล่าว หรือควบคุมดูแลให้อยู่ในระยะเวลาที่เหมาะสม รวมถึงควรบริโภค สารอาหารที่มีคุณประโยชน์ต่อดวงตา

สำหรับเด็ก ร่างกายต้องการสารอาหารหลายชนิด เพื่อใช้ในการเสริมสร้างเนื้อเยื่อและโครงสร้างต่างๆของดวงตา และเพื่อช่วยเสริมสร้างการมองเห็น สารอาหารเหล่านี้ ได้แก่ วิตามินเอ ดีเอชเอ ทอรีน และสารอาหารลูทีน (Lutein) ซึ่งเป็นสารอาหารใหม่ที่กำลังเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายในวงการแพทย์ต่างประเทศ ในฐานะสารอาหารสำคัญ ที่ช่วยปกป้องจอประสาทตาของเด็กเล็กจากแสง และ ป้องกันอาการจอประสาทตาเสื่อม

ลูทีนมีประโยชน์ต่อดวงตาอย่างไร

ลูทีน เป็นสารที่มีปริมาณมากในจอประสาทตา หรือเรตินา บริเวณ Macula Lutea โดยมีหน้าที่สำคัญในการปกป้องเซลล์รับภาพบริเวณจอประสาทตา ที่มีความสำคัญในการมองเห็น โดยลูทีนจะทำหน้าที่ต้านปฏิกิริยาอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นภายในดวงตา และกรองแสงสีฟ้าที่เป็นอันตรายต่อดวงตาของมนุษย์ (อ้างอิงที่ 1) รวมถึงดวงตาเด็กที่ยังบอบบาง

ลูทีน (Lutein) เป็นสารธรรมชาติที่มีในนมมารดา และ ในพืชผักผลไม้หลายชนิด เป็นสารในตระกูลของสารแคโรทีนอยด์และพบได้ในบริเวณดวงตาตรงบริเวณเลนส์ตาและจอรับภาพของตา ในธรรมชาติแล้วแม้จะมีแคโรทีนอยด์มากกว่า 600 ชนิด แต่มีเพียง 2 ชนิดนี้เท่านั้นที่พบในจอรับภาพของจอตา หนึ่งในนั้นคือลูทีนซึ่งจะทำหน้าที่ช่วยกรองหรือป้องกันรังสีจากแสงแดด และแสงสีฟ้า ที่เป็นอันตรายต่อดวงตา และช่วยปกป้องเซลล์ของจอประสาทตาไม่ให้ถูกทำลายโดยการลดอนุมูลอิสระ ดังนั้นจึงทำหน้าที่บำรุงตา ทำให้จอตาไม่เสื่อมเร็ว พืชผักที่มีสารลูทีนโดยมากมักจะเป็นผักผลไม้ที่มีสีเหลืองและสีเขียวเข้ม เช่น ข้าวโพด แครอท พักทอง ผักกาด ผักปวยเล้ง คื่นช่าย ผักโขมฯ การบริโภคพืชผักที่มีลูทีน หรือแม้แต่อาหารสุขภาพที่มีสารสำคัญนี้มีประโยชน์ในโรคหลายชนิดด้วยกัน ที่สำคัญคือ โรคต้อกระจก และโรคจอรับภาพเสื่อม

โรคต้อกระจก

คือภาวะที่กระจกตาหรือเลนส์ตาขุ่น ทำให้แสงไม่สามารถผ่านเข้าไปในตาได้ ตามปกติต้อกระจกไม่ใช่โรคติดต่อ ต้อกระจกจะค่อยๆ ขุ่นไปอย่างช้าๆ ใช้เวลาเป็นปีๆ และสามารถรักษาได้ด้วยการผ่าตัด

โรคจอตับภาพเสื่อม

เกิดจากการเสื่อมของจอตับภาพ (Macular) ซึ่งเป็นกลางจอตา (Retina) ทำให้การมองเห็นภาพเบลอบิดเบี้ยว บางครั้งอาจรุนแรงขนาดเห็นจุดดำมาบังภาพอยู่ตลอดเวลา

ลูทีนกับโรคต้อกระจก

- กลไกของลูทีน สามารถลด ป้องกัน หรือชะลอการเกิดต้อกระจกได้นั้น เป็นเพราะลดกลไกการเกิดความเสื่อมของโรคต้อกระจกโดยตรง
- การที่แคโรทีนอยด์มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
- อนุมูลอิสระเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดต้อกระจก
- การวิจัยในกลุ่มผู้สูงอายุ ต่างๆ พบว่ากลุ่มที่มีระดับของลูทีนในกระแสเลือดสูงจะมีความขุ่นของเลนส์ตาน้อยกว่า ซึ่งเป็นการวิจัยของจักษุแพทย์และผู้วิจัยสรุปว่า ลูทีน น่าจะลดการเกิดความเสื่อมของเลนส์ตาในผู้สูงอายุได้จริง
- การวิจัยว่าการรับประทานลูทีนในปริมาณสูงเพิ่มความสามารถในการมองเห็นของผู้ป่วยที่เป็นต้อกระจกไปแล้ว การวิจัยนี้เป็นการวิจัยที่มีการออกแบบแผนการวิจัยมาอย่างดี และทำการทดลองเป็นเวลานานถึงสองปี
- การวิจัยที่ Harvard School of Public Health, Boston ในผู้ชาย 36,644 คน ที่ได้รับอาหารเสริมและวิตามินต่างๆ พบว่ากลุ่มที่ได้รับอาหารเสริมที่มีลูทีน จะลดความเสี่ยงของโรคต้อกระจกถึง 19%
- University of Massachusetts ทำวิจัยในสุภาพสตรีถึง 50,461 คนพบว่า การได้รับลูทีน จะลดความเสี่ยงของโรคต้อกระจกถึง 22%
- การวิจัยที่ University of Wisconsin Madison Medical School ในผู้สูงอายุ 43-48 ปี จำนวน 1,354 คน พบว่า ลูทีนช่วยลดอุบัติการณ์ของต้อกระจกที่เกิดตรงกลางเลนส์ (Nuclear Cataracts) ได้ถึง 50%
- จากการวิจัยทั้งหมดนี้จึงเป็นที่ยอมรับว่า ลูทีนช่วยลดอุบัติการณ์โรคต้อกระจกได้จริง

ลูทีนกับโรคจอตับภาพเสื่อม

นอกจากลูทีน จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต้อกระจกแล้ว ยังพบว่า มีประโยชน์ในโรคจอตับภาพเสื่อม ซึ่งมีหลายๆ การศึกษาสนับสนุนข้อมูลดังกล่าว โดยพบว่า ถ้าปริมาณลูทีนในลูกตาดน้อยลง จะพบความเสี่ยงมากขึ้นในการเป็นโรคจอตับภาพเสื่อม (อ้างอิงที่ 10) และความเสี่ยงในการเป็นโรคจอตับภาพเสื่อมจะลดลง หากมีปริมาณลูทีนในเลือดสูงขึ้น (อ้างอิงที่ 11, 12) แสดงให้เห็นว่า การบริโภคอาหารที่มีลูทีนสามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคได้

วิตามิน เอ

วิตามิน เอ มีประโยชน์ต่อร่างกายหลายประการ ที่สำคัญ คือ ช่วยในการมองเห็น (อ้างอิงที่ 13) โดยไปร่วมใช้ในการสร้างสารที่ใช้ในการมองเห็น หากขาดจะทำให้มองเห็นได้ยากในเวลากลางคืนหรือในที่แสงสว่างน้อย และทำให้เยื่อบุตาแห้ง กระจกตาเป็นแผล ในกรณีที่ร่างกายขาดวิตามิน เอ อย่างรุนแรงอาจทำให้ตาบอดได้