



โภชนบำบัดในทรศนะใหม่

นพ.บรรจบ ชุณหวัดดีกุล พบ.

Thai Board in Family Medicine

ประกาศนียบัตรเวชกรรมฝังเข็ม, บั๊กกิ่ง

ประกาศนียบัตร **Homeopathy,**

American Board in Nutrition & Wellness.

กรรมการสมาคมโฮมีโอพาธีแห่งประเทศไทย

คณบดี วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ ม.ธุรกิจบัณฑิตย์

โภชนาการในทรศนะเดิม

- ความเข้าใจเดิม

อาหารแบ่งเป็น 5 หมู่ กินให้ครบ 5 หมู่ร่างกายจะแข็งแรง เจ็บป่วยให้รักษาด้วยยา

- ผลที่ปรากฏ

คนอ้วน เบาหวาน ไขมันเลือดสูง โรคหัวใจ ความดันเลือดสูง โรคมะเร็ง นับวันจะเพิ่ม



โภชนาการในทรศนะใหม่

ความเข้าใจใหม่

มีสารอาหารบางชนิดที่ออกฤทธิ์เฉพาะกับ
 ร่างกาย
 สามารถส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน รักษาโรค
 ด้วยสารอาหารที่ออกฤทธิ์เฉพาะ

Functional Med.-การแพทย์มุ่งที่เหตุ

-เป็นการแพทย์ที่ให้ผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง แทนที่จะมุ่งรักษาโรค เพราะการเจ็บป่วยของคนเราเป็นเพียงปรากฏการณ์ของ

ภูเขาน้ำแข็ง ที่มีสาเหตุซ่อน
อยู่เบื้องล่าง ทั้งทางร่างกาย
จิตใจ สังคม อาหารการกิน
สิ่งแวดล้อม คลื่นพลังรอบด้าน

-ตัวอย่างเช่นภาวะไขมันเลือดสูง
ไม่ใช่กินยาลดไขมัน แต่อยู่ที่ life
Style และอาหารการกิน



กรณีศึกษาคุณเรือง(นามสมมติ)

Lipid profile (Stest)			
Triglyceride	135	mg/dL	(<150)
Cholesterol	467	H mg/dL	(<170)
LDL cholesterol	17	L mg/dL	(<100)
HDL cholesterol	62	mg/dL	(>100)
LDL/HDL Ratio	93	mg/dL	
Cholesterol/HDL-C Ratio	3.65		
HDL/HDL Ratio	1.6257		
*Hemoglobin A1c (HbA1c)			
Hemoglobin A1c	5.4	E %	(4.5-7.0)
*Hemocyteline			
Hemocyteline	19.33	E uoL/L	(5.00-15.00)

ประเด็นศึกษา



- กรณีคุณเรื่องมีประเด็นศึกษาคือ:
- 1.กินยาลดไขมันตลอด 5 ปี คอเลสเตอรอลเป็นปกติตลอด แต่แค่ 2 ปีก็เกิดอาการแน่นหน้าอก สุดท้ายกลายเป็นหัวใจขาดเลือด ทั้งที่คอเลสเตอรอลปกติ
- 2.ยาลดไขมันไม่ได้ป้องกันโรคหัวใจ
- 3.ปาร์ตีผลไม้ -> Trig-> โรคหัวใจ
- 4.Homocysteine สารเสี่ยงโรคหัวใจ ที่ถูกละเลย

Recent research clearly shows that...

"High" homocysteine levels is over 43% more accurate at predicting heart disease, than checking cholesterol levels.



กรณีการป่วยของไอเซนเฮาว์

-กันยายน 1955 อดีตประธานาธิบดีไอเซนเฮาว์ป่วยด้วยโรคหัวใจกำเริบเมื่ออายุ 64 ปี เป็นจุดเริ่มต้นของความคิดที่ว่าอาหารคอเลสเตอรอลสูงเป็นเหตุของโรคหัวใจหลอดเลือด

-แพทย์ได้กำหนดให้ท่านกินอาหาร "ไขมันต่ำ คาร์โบไฮเดรตสูง" แต่อาการทรุดลงทุกที ท่านถึงแก่กรรมใน 7 ปี

ต่อมา แต่ความคิดเรื่องไขมันอิ่มตัว คอเลสเตอรอลก่อโรคได้รับเผยแพร่ไปทั่วโลก เราละ

-น้ำมันหมู ไข่แดง หนังเป็ดไก่ ไปก้นน้ำมันถั่วเหลือง แต่ 50 ปีผ่านไปหัวใจหลอดเลือด นับวันเพิ่มขึ้น



ความเชื่อผิดๆ เรื่องไขมันเป็นอันตราย

- สมมติฐานที่ว่าภาวะคอเลสเตอรอลในเลือดสูงเพิ่มความเสี่ยงต่อการตายด้วยโรคหัวใจหลอดเลือดหรือไม่? เริ่มที่สหรัฐอเมริกาด้วยงานการศึกษาฟรามิงแฮม ค.ศ.1960
- ปี 1999 เริ่มมีคนโต้แย้งว่า การศึกษาฟรามิงแฮมไม่สามารถพิสูจน์ว่าคอเลสเตอรอลในเลือดสัมพันธ์กับคอเลสเตอรอลในอาหาร พุดง่าย ๆ การที่คนทั้งโลกกลัวการกินไข่ กินน้ำมันหมู ที่แท้แล้วไม่เป็นความจริง
- Gina Kolata, "Low-Fat Diet Not Cut Health Risks, Study Finds," *New York Times*, Feb 8, 2006.
- Frank B. Hu et al. "Meta-analysis of Prospective Cohort Studies Evaluating the Association of Saturated Fat with Cardiovascular Disease." *American Journal of Clinical Nutrition* 91, no. 3 (2010): 502-9.
- Gary Taubes, "The Soft Science of Dietary Fat". *Science* 291, no. 5513(2001): 2436-45.

ผลประโยชน์จากการต่อต้านไขมันสัตว์

- สถาบันคาโตผู้เปิดเผยเรื่องนี้กล่าวว่า "คุณรู้หรือเปล่าว่า เบื้องหลังดวงตราเหล่านั้น มันเป็นกองเงินกองทองของสมาคมหัวใจฯเลยทีเดียวนะแหละ คิดดูซิว่าดวงตรานับร้อย ๆ ดวงที่ติดอยู่บนสินค้าในห้างต่าง ๆ ล้วนบอกความนัยว่า "ปลอดภัยโรคหัวใจนะ^^" ให้กับผู้ซื้อ ผลพวงที่เกิดขึ้นตามหลัง แน่แน่นอนว่าผู้บริโภคต้องจ่ายเงินมากขึ้นกว่าเดิมเพื่อซื้อสินค้า "ปลอดภัยโรคหัวใจนะ^^" เหล่านั้น



ผลประโยชน์จากการต่อต้านไขมันสัตว์

- ดวงตราของ AHA



AHA & ASA ลดค่าความดันมาตรฐาน

- ระวังประวัติศาสตร์ซ้ำรอย

Blood Pressure Categories

BLOOD PRESSURE CATEGORY	SYSTOLIC (mm Hg) (upper number)	OR	DIASTOLIC (mm Hg) (lower number)
NORMAL	LESS THAN 120	and	LESS THAN 80
ELEVATED	120 - 129	and	LESS THAN 80
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 1	130 - 139	or	80 - 89
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 2	140 OR HIGHER	or	90 OR HIGHER
HYPERTENSIVE CRISIS (SEVERELY HIGH BLOOD PRESSURE)	HIGHER THAN 180	and/or	HIGHER THAN 120

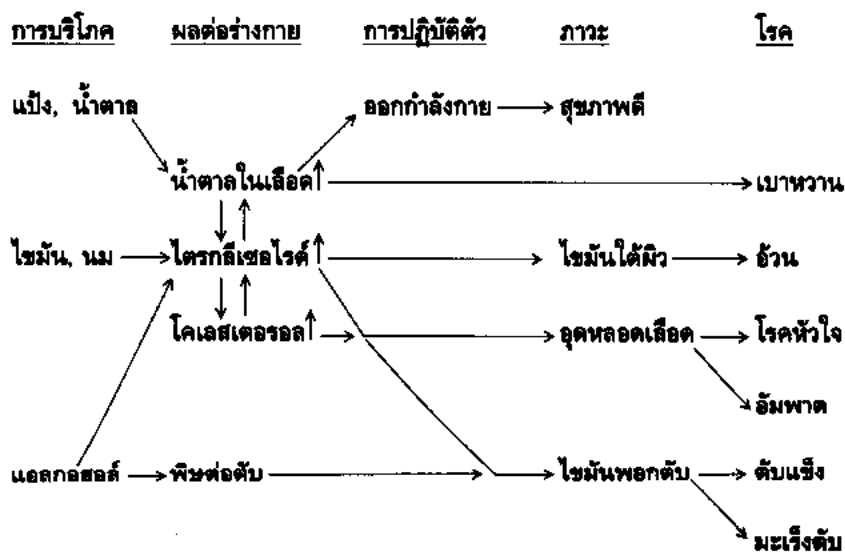


Should medical doctors wear uniforms that identify their sponsors and who they receive kickbacks from?

ความเชื่อผิดๆ เรื่องไขมันเป็นอันตราย

- คอเลสเตอรอลในเลือดของเรานั้น แท้ที่จริงตัวของเราร่างขึ้นเองกว่า 90% ไม่ใช่คอเลสเตอรอลที่เรากินเข้าไป หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า วงการสุขภาพทั่วโลกแม้กระทั่งกระทรวงสาธารณสุขในหลายประเทศณรงค์ให้ดื่มน้ำ (ให้เหลืออีก 1 ฟองวันเว้นวัน) งดกินหมูสามชั้น หนึ่งเปิดหนังไก่ให้เลาะทิ้ง เลิกใช้น้ำมันหมูปรุงอาหาร เปลี่ยนมาเป็นน้ำมันพืชนั้น เป็นเรื่องโคมลอย
- ยังไม่มีวิจัยพิสูจน์ว่าไขมันอิ่มตัวในอาหารเป็นสาเหตุโรคหัวใจในทุกอายุ

แผนภูมิที่ 8.1 การถ่ายทอดของอาหารสะสมในแง่พลังงานกับการออกกำลังกาย



เปรียบเทียบแคลอรีจากเหล่า เบียร์ ไวน์

- ไวน์ 1 แก้ว = 113 cal	= น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ
- ไวน์ 1 ขวด = 864 cal	
แบ่งดื่ม 2 คน	= น้ำมัน 3 ช้อนโต๊ะ
- ปอร์ตไวน์ 1 แก้ว	= 189 cal = น้ำมัน 1.5 ช้อนโต๊ะ
- เบียร์อเมริกัน 1 กระป๋อง	= 119 cal
	= น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ
- เบียร์ไทย 1 กระป๋อง	= 356 cal
	= น้ำมัน 2.5 ช้อนโต๊ะ
เบียร์ไทย 1 ขวด	= 810 cal
	= น้ำมัน 6 ช้อนโต๊ะ
- วิสกี้ 1 เป๊ก	= 108 cal
	= น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ
- วิสกี้ผสมโซดา 4 แก้ว	= 1432 cal
	= น้ำมัน 3 ช้อนโต๊ะ

ความเข้าใจผิดเรื่องไขมัน



- แท้ที่จริงไข่ไก่ น้ำมันหมู ซึ่งเป็นผลผลิตไทยๆ เรา
นั้น ปลอดภัยต่อสุขภาพ ดังเห็นได้จากปกนิตยสาร
 Time ที่เปลี่ยนแปลงไปตามหลักศิลาทางสุขภาพ



1984

1997

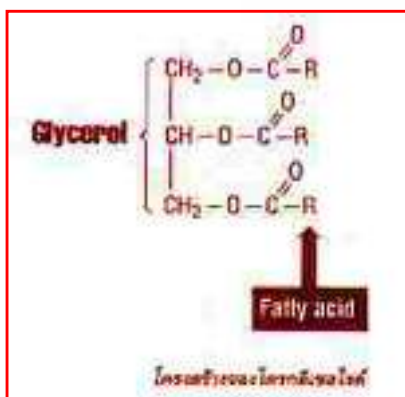
2014

ความเข้าใจผิดเรื่องไขมัน

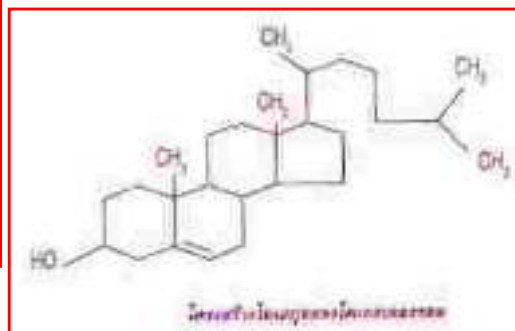
- คอเลสเตอรอลในเลือดของเรานั้น แท้ที่จริงตัวของเราสร้างขึ้นเองกว่า 90% ไม่ใช่คอเลสเตอรอลที่เรากินเข้าไป หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า วงการสุขภาพทั่วโลกแม้กระทั่งกระทรวงสาธารณสุข ในหลายประเทศณรงค์ให้ดกกินไข่ (ให้เหลือกิน 1 ฟองวันเว้นวัน) งดกินหมูสามชั้น หนึ่งไก่ให้เลาะทิ้ง เลิกใช้น้ำมันหมูปรุงอาหาร เปลี่ยนมาเป็นน้ำมันพืชนั้น ต้อง หันมาทบทวน



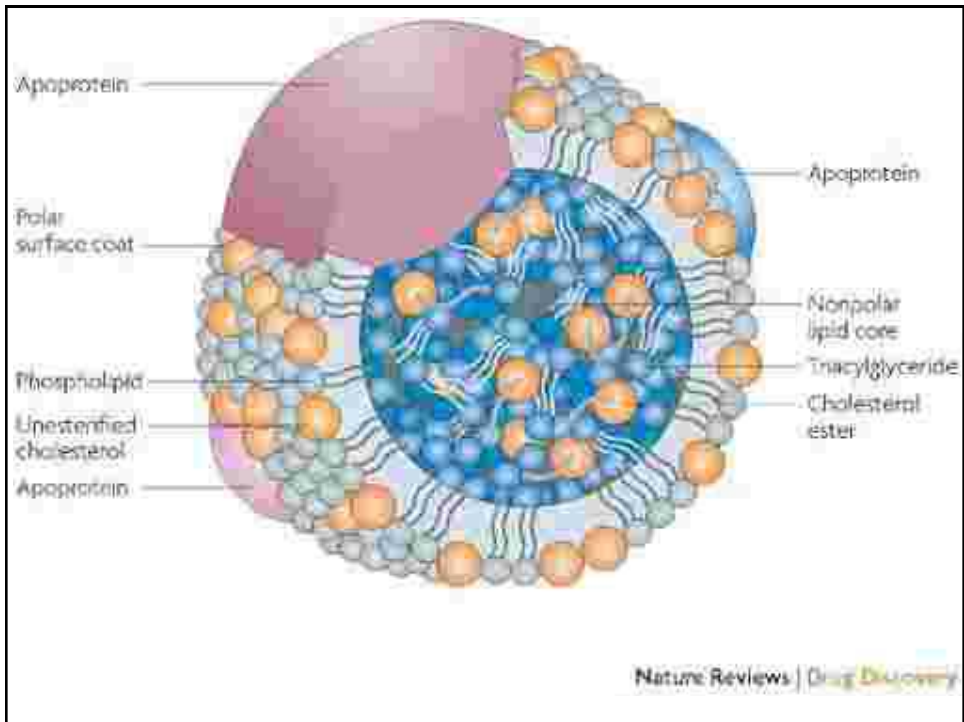
รู้จักไขมันเลือด



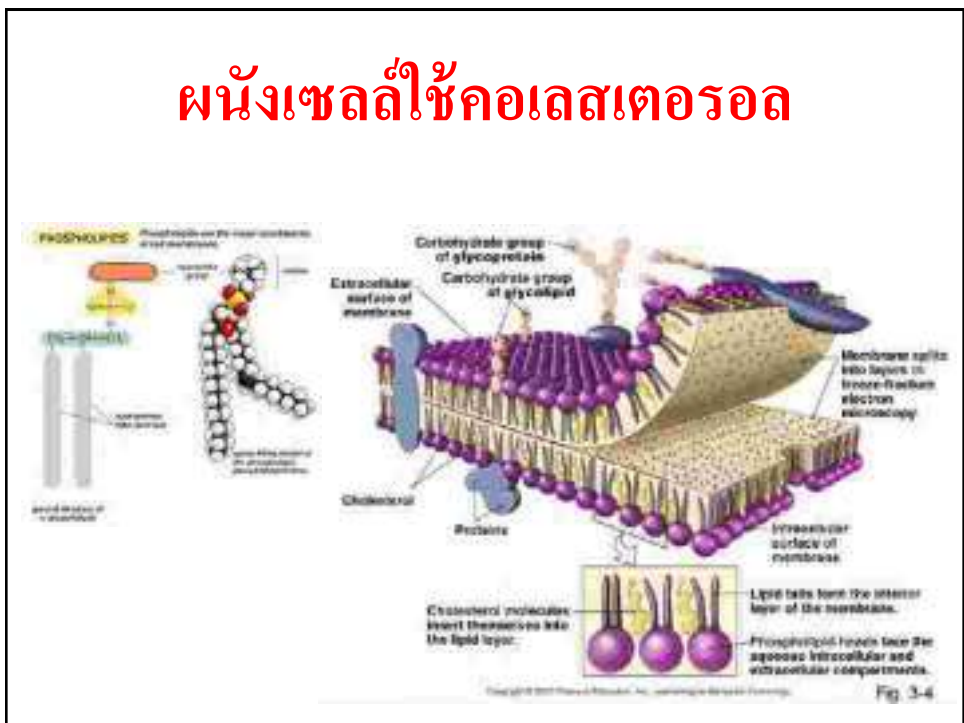
โครงสร้างของไตรกลีเซอไรด์



โครงสร้างของโมเลกุลโคเลสเตอรอล



ผนังเซลล์ใช้คอเลสเตอรอล



การหมุนเวียนคอเลสเตอรอล

$$T.Chol = HDL + LDL + VLDL$$

$$= HDL + LDL + \text{Trig}$$

5

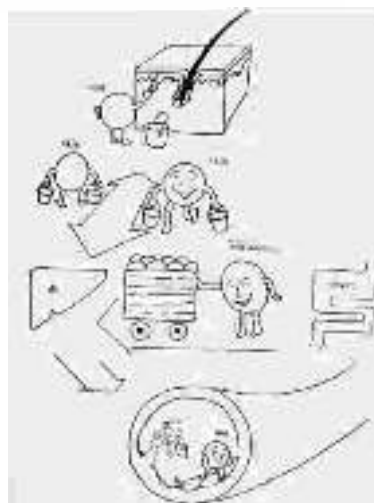
สัดส่วนที่เหมาะสม

Chol < 4.6

HDL

LDL < 3

HDL



รู้จักไขมันเลือด



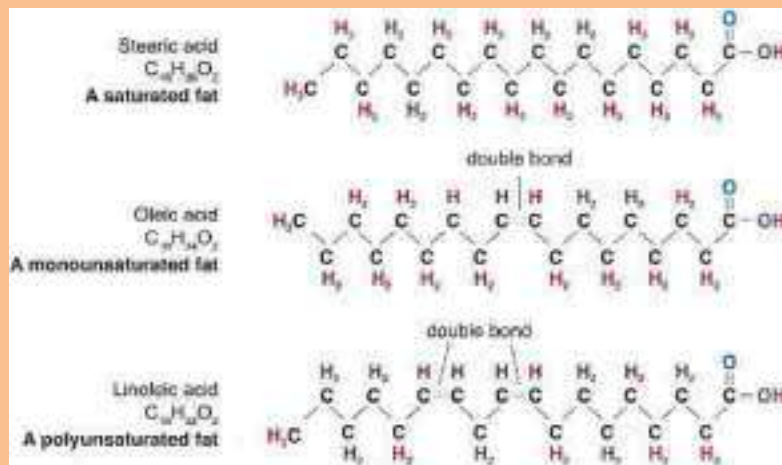
- ฟลูกโตส -> ไตรกลีเซอไรด์ -> ตัวสร้างคอเลสเตอรอล+โปรตีน
- VLDL -> พอกได้ผิวหนัง -> อ้วน
- เหลือเป็น LDL + อนุภาคมุขอิสระ -> เป็น Oxidise LDL
- หลอดเลือดแข็งตัว อุดตัน -> หัวใจหลอดเลือด
- ตัวสร้าง HDL กวาดหลอดเลือด



รู้จักไขมันเลือด

- Triglyceride = Glycerol + Fatty acid (กรดไขมัน)
- กรดไขมัน แบ่งเป็น
- -กรดไขมันอิ่มตัว
- -กรดไขมันไม่อิ่มตัว: ไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว โอเมก้า 9
ไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน โอเมก้า 3
โอเมก้า 6

กรดไขมัน 3 ชนิด



Up date ความรู้ไขมันทำกับข้าว

ชนิดน้ำมัน	กรดไขมันอิ่มตัว	กรดไขมันไม่อิ่มตัว 1 จุด Mono Unsat (MUFA)	กรดไขมันไม่อิ่มหลายจุด Poly Unsat (PUFA-Ω6)
น้ำมันมะพร้าว	86	6	2
น้ำมันปาล์ม	48	38	9
น้ำมันหมู	38	53	9
น้ำมันฝ้าย	26	29	51
น้ำมันถั่วลิสง	19	46	30
น้ำมันรำข้าว	19	38	37
น้ำมันงา	15	40	40
น้ำมันถั่วเหลือง	15	23	58
น้ำมันมะกอก	14	72	9
น้ำมันข้าวโพด	13	25	58
น้ำมันทานตะวัน	10	21	64
น้ำมันดอกคำฝอย	9	12	74

	อิ่มตัว	ไม่อิ่มตัว 1 จุด	ไม่อิ่มตัว 2 จุด	ไม่อิ่มตัว 3 จุด
Coconut	86	6	0	1.7
Palm	48	38	0	1.2
Lard	48	53	0	9
Soybean	26	29	1	54
Peanut	20	47	0	33
Sunflower	19	58	0	37
Sesame	19	46	0	30
Flax	15	40	29	16
Soybean	15	23	7	54
Chicory	14	72	0.7	12.8
Sunflower	13	25	0	48
Safflower oil	13	25	0	12.8
Walnut	10	9	55	24
Walnut	10	12	65	18
Canola (High poly unsat)	9	12	0	68
Avocado	11.6	76.6	1	11.6
Canola oil	7	63	2.1	28.5
Canola oil	9	18	55	14
Canola	7	18	55	16

Fat: น้ำมันในชีวิตประจำวัน Ω 3, 6, 9 (น้ำมันมะกอก, เมล็ดชา)

- Ω 3: 6 ควรเป็น 1: 2 หรือ 1:4 คนไทยกินน้ำมันพืชมีแต่ 6 ขาด 3 จึงป่วย

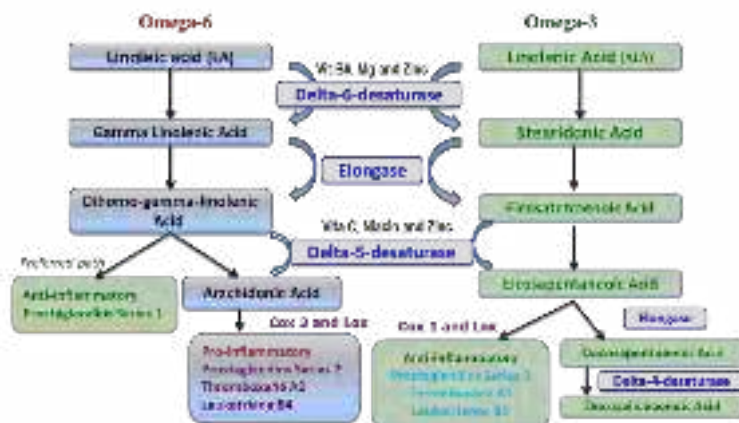
-จึงเป็นที่มาน้ำมันปลา EPA + DHA 1 gm./cap

(30% นอกนั้นเป็น น้ำมันปาล์ม)

-แหล่ง Ω 3 ในพืช: Flax seed, Chere seed, เมล็ดงา, perilla oil (งา
ขี้ม้อน)

-งาขี้ม้อน ใบมี rosmarinic acid ช่วยสมอง, anti-inflame, AGE inh.

Omega-6 / Omega-3 Metabolic Pathways



น้ำมันปลา-ลดไขมัน ป้องกันหัวใจ

Bio Marine : EPA 190 mg./ DHA 110 mg.

Indication: -Dyslipidemia ลดTri, ลดLDL,เพิ่ม HDL

-ลดความเสี่ยง CVD

-Anti inflame-ไม่เกรน, ปวดปอด., ปวดข้อ, ภูมิแพ้,

Anticancer EPAเด่นกระตุ้นimmune, DHAต้านCAbreast

Caution: Monitor clotting time

กินหวานแก้เร็ว



- Sucrose (น้ำตาล) → Glucose + Fructose

น้ำตาลอ้อย น้ำอัดลม ผลไม้ ฯลฯ

- Glucose : simple carb. มี glycemic index สูง

กินมากเกิดภาวะดื้อ insulin

- Fructose : ศัตรูตัวร้ายของสุขภาพ



น้ำตาลก่อโรคเสื่อมของร่างกาย



- Fructose → จับโปรตีน (glycation)
 - » → เกิดอนุมูลอิสระ → ผิวเหี่ยวเหี่ยวน
 - » → เซลล์ป่วย → เซลล์แตก



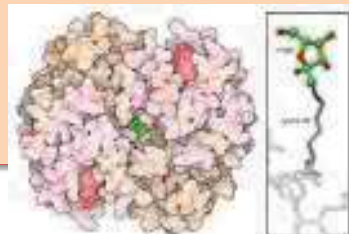
→ Uric สูง

→ DM ดื้ออินซูลิน

กินหวานแก่เร็ว



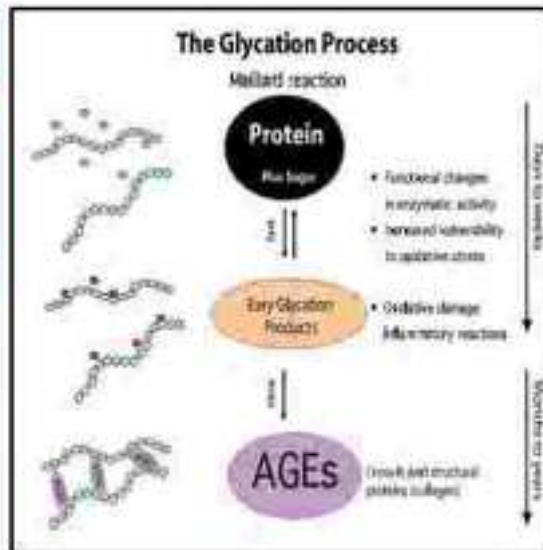
- ถ้าได้รับน้ำตาลมากเกินไป จะล่องลอยอยู่ในเลือดนานๆ และถูกส่งไปยังเซลล์ทั่วร่างกาย และจับกับโปรตีนทุกหนแห่งเกิดเป็นกระบวนการ glycation ทำให้เกิดสารเชิงซ้อน เรียกว่า “สารเสื่อมสภาพ (Advanced Glycation Endproducts :AGE)”
- สารเสริมชื่อ “AGE Breaker” ช่วยปลดให้หลุดจากกัน จึงช่วย ผิวพรรณ ลดริ้วรอย ลดเสื่อมของหลอดเลือด ปลดล็อกความเสื่อมจากเบาหวานที่ไต ตา ทั่วร่างกาย



ADVANCED GLYCATION END PRODUCTS (AGEs)

Hyperglycemic state

Non enzymatic
Glycosylation of
proteins and
matrix molecules



กินหวานแก่เร็ว



Effects of glycation

- ✓ Deteriorates the extra cellular matrix
- ✓ Decreases the properties of elastin and collagen
- ✓ Increases vascular permeability
- ✓ Increases lipofuscin deposits (age spots)
- ✓ Disturbs the healing process



Rare Sugar

Small quantities in natural products

- Saccharin แอบใส่ในบ๊วย 9 รสจำนวนมาก
- Xylitol : Aspartame, Acesulfame K น้ำตาลเทียม
กินมาก methanol สะสม เปลี่ยนเป็น aldehyde
ก่อมะเร็ง
- Stevia : หญ้าหวาน สกัดปลอดภัย สดตำกินมากดับ
อีกเสบ

Aspartame



บทความนี้เผยแพร่โดย การได้ใช้สารชนิดนี้ในปริมาณมากก็อาจจะทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพและอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการ
 เกิดโรคเบาหวานและโรคอ้วน (Aspartame, Saccharin, MS - ในอดีตจะพบในน้ำอัดลมและเครื่องดื่มรสหวานได้พบในผลไม้
 สดๆ หรืออาหารฟาสต์ฟู้ดและขนมขบเคี้ยว (Aspartame) ปรุงแต่งกลิ่นรส และจะพบในผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของ Aspartame
 ของฟู้ดที่วางขายในตลาดฟู้ดไทย

http://www.aspartame.com

สนับสนุนโดย



Aspatame

- สามารถเปลี่ยนเป็นสารก่อมะเร็ง Methanol->Fomaldehyde และ Formic acid
- งานวิจัยพบผู้กินมีระบบกรองธาตุผิดปกติ กลับมีน้ำหนักร่างกายเพิ่ม และเสี่ยงเบาหวาน
- บริษัท G.D.Searle (ต่อมาถูกซื้อโดย Monsanto) ยื่น FDA แต่ถูกพบว่าทำสัตว์ซั๊กและเสียชีวิต จึงถูกระงับ แต่บริษัทรอจน FDA เปลี่ยนชุดแล้วยื่นใหม่ ด้วยกระบวนการ “บางอย่าง” ได้รับอนุญาตแม้จะไม่ปลอดภัย 100% แต่ปัจจุบันผสมในอาหารกว่า 9,000 ชนิด

Fiber

- **Fiber 25-30 gm/d.** ผักมีน้อย ให้กินถั่วแดงเขียว
- ไบโहेลียง **10 gm./ขีด**, มะเขือพวง
- ต้องการถ่ายท้อง **Insoluble fiber Mucilin** เทียนเกล็ดหอย, ผัก, ถั่ว
- ลดน้ำหนัก คุดน้ำตาล **Soluble fiber** เส้นบุก

GOOD SOURCES OF SOLUBLE AND INSOLUBLE FIBER

Foods high in soluble and insoluble fiber

Amount	Food Item	Soluble Fiber (g)	Insoluble Fiber (g)
10 each	Dried figs	7.5	9.9
1 cup	Garbanzo beans/chickpea	8.6	15.4
1 cup	Large lima beans	8.9	24.9
1 cup	Soybeans-dry	12.6	18.0
1 cup	Red kidney beans	12.7	22.4
1 cup	Corn grits	15.4	2.5
1 cup	Carub flour	30.1	10.9

Foods high in insoluble fiber

Amount	Food Item	Insoluble Fiber (g)
½ cup	Wheat bran	11.6
1 cup	Dried coconut	12.3
1 cup	Pistachio nuts	13.4
1 cup	Black-eyed cowpeas	15.4
1 cup	Almonds	18.3
1 cup	Lentils	22.1
1 cup	Corn bran	62.6



Amino acid

- ผนังมะเร็ง ถ้ากินนมมาก tumor marker จะขึ้นเพราะเกิดการกระตุ้น growth hormone ชื่อ IGF1 (Insulin like Growth Factor) ให้ตรวจ
- IGF1 และ IGFBP3 (binding protein) ถ้าตัวแรกสูงให้งดนม
- ผู้ต้องการสร้างกล้ามเนื้อ ถ้าตรวจ IGF1 ต่ำ ก็ต้องเพิ่ม Carb.+Prot.

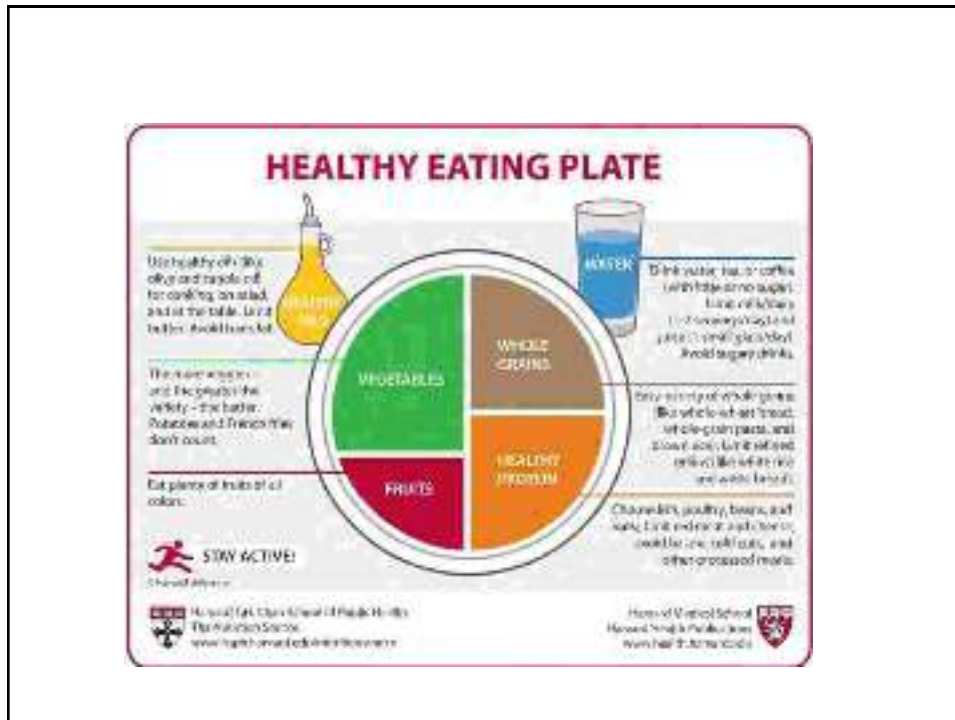
Fat: CHO 40% : Prot 30%: Fat 30% (nutrition recommendation)

CHO 55% (complex): Prot 30% (ปลา): Fat 15% (อาหารสุขภาพ)

Clean food : ไน 1 งานอาหาร 3/5 ผักผลไม้: 1/5 เนื้อสัตว์: 1/5 ไขมันพืช

Clean food Thai: ไน 1งาน 2/5 ผัก: 1/5 ผลไม้: 1/5 เนื้อสัตว์: 1/5 ไขมันพืช

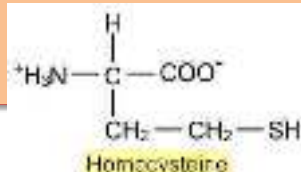


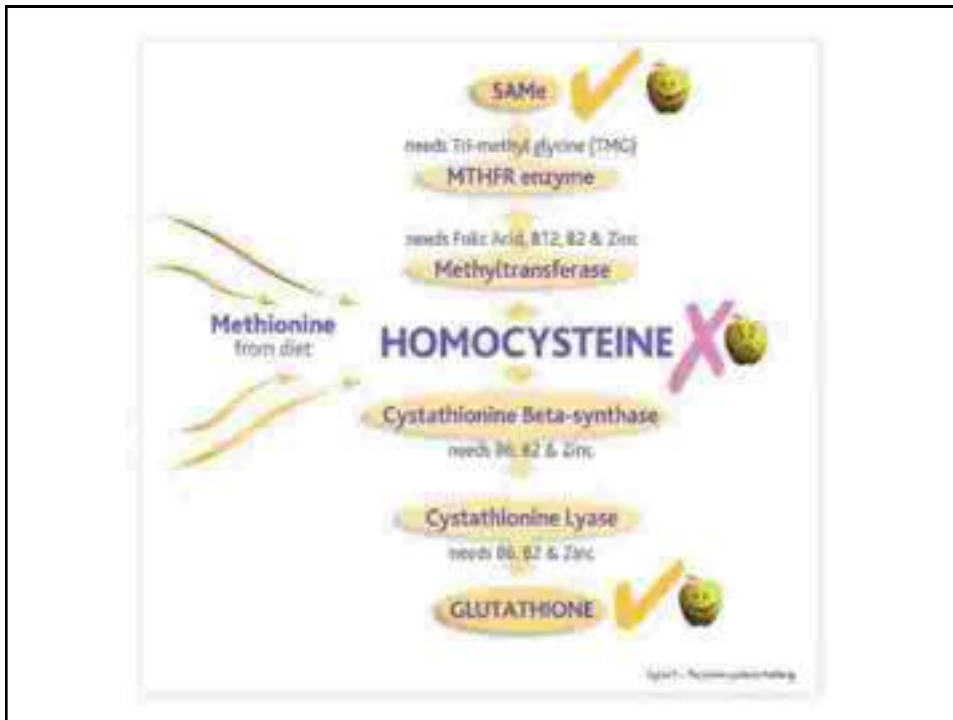


Homocysteine



- สารโฮโมซิสเตอีน (Homocysteine-Hcy) เป็นสารที่เกิดจากการย่อยสลายของอาหารประเภทโปรตีน โดยกรดอะมิโน Methionine สลายเป็น SAM (S-adenosyl methionine) และ Cysteine ซึ่งมีประโยชน์ ไปสร้างเป็น Glutathione ต่อไป
- แต่ระหว่างทางเกิดสาร Hcy ซึ่งเป็นสารอันตรายต่อหลอดเลือด
- ร่างกายต้องผัน Hcy ให้ไปเป็น Cysteine โดยใช้ B6 หรือผันกลับเป็น Methionine โดยใช้ B12 + Folic หรือใช้ Betain
- ระดับปกติคือ 15 ไมโครโมล/ลิตร





Homocysteine

- พิษของ Hcy:
- ยับยั้งหลอดเลือดขยายตัว อุดตันง่าย
- ทำให้สารจับเกล็ดเลือดทำงานมากขึ้น
- สร้าง superoxide และ hydrogenperoxide อนุมูลอิสระตัวร้าย
- กระตุ้นเซลล์กล้ามเนื้อเรียบรอบหลอดเลือดแบ่งตัว ยิ่งอุดตัน
- กระตุ้นเกล็ดเลือดจับตัว
- จับกับ LDL เป็น complex ซึ่งล่อ macrophage มากิน ยิ่งอุดตัน



Homocysteine

- ศึกษาในชาวนอร์เวย์ 600 คนที่มีโรคหลอดเลือดหัวใจ หัวใจกำเริบและตาย พบสัมพันธ์เป็นกราฟเส้นตรงกับ Hcy
- ศึกษาชายวัยกลาง 11 ประเทศ พบอัตราเสี่ยงตายด้วยหัวใจหลอดเลือดสัมพันธ์กับการเพิ่ม Hcy
- ทุกๆ 5 ไมโครโมลในเลือดที่เพิ่มขึ้น เพิ่มโอกาสเสี่ยงตายของชายวัยกลางอีก 1 ใน 3

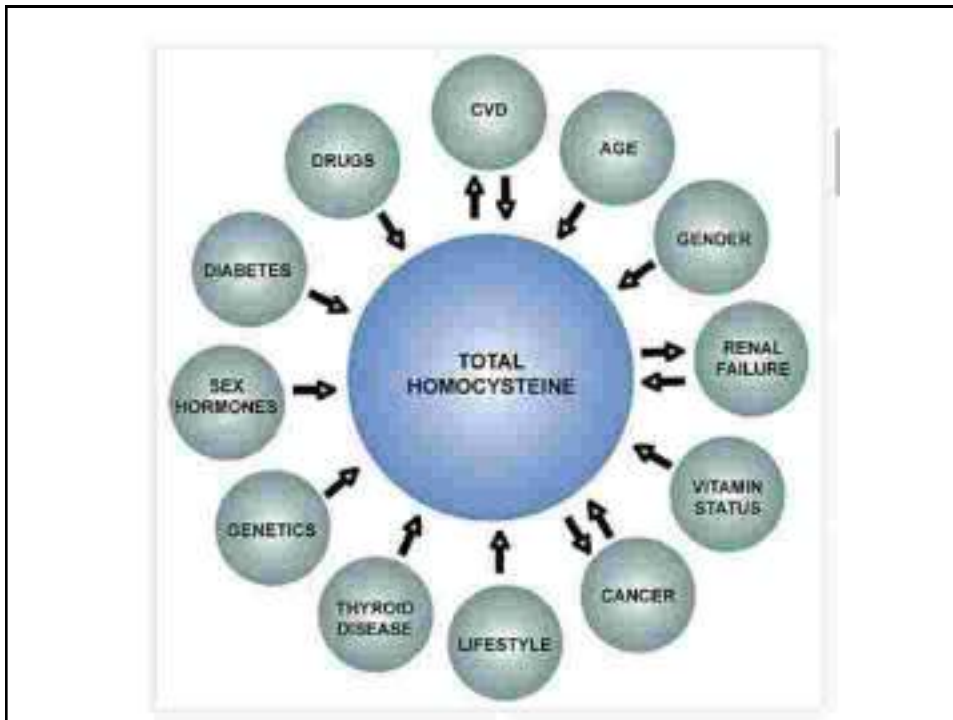
A study of about 600 Norwegian patients with coronary heart disease, heart attacks and also the risk of stroke in relation to plasma homocysteine level in other words, the higher the homocysteine the higher the risk for both heart disease. (Professor S.J. Steenow MD, Walter BSC, et al. A prospective study of plasma homocysteine and risk of myocardial infarction in US physicians. JAMA 1992;268:877-883.)

An international study of healthy people aged over 50 in 11 countries (including Japan) shows that the risk of dying from cardiovascular cardiovascular disease (CVD) increases with average homocysteine level in a given nation. (Lithell G, Aji A, Berg H, Folsom AR, Wilhelmsen L and cardiovascular disease mortality. Lancet 1997;349:957.)

For each 5-umol/L increase in blood homocysteine content, the risk of stroke aged over 50yrs of ischemic heart diseases by the kind. (Bakken G, Goto YC, Lev MC, et al. Homocysteine and atherosclerotic disease: results of prospective study with implications regarding prevention. Arterioscler Thromb 1998;18:862-867.)

Homocysteine

- ปัจจัยที่ทำให้โฮโมซิสเตอีนในเลือดสูง:
- การขาดวิตามินบี.6 บี.12 และกรดโฟลิก
- กรรมพันธุ์
- ร่างกายได้รับเมทิลโอนีน (จากเนื้อสัตว์ ไข่ นม ชีส) มากเกินไป
- การขาดการออกกำลังกาย
- เป็นโรคเรื้อรังต่างๆเช่นโรคไต โรคตับ เบาหวาน มะเร็ง
- ได้รับยาบางชนิดเช่นยากันชัก ยาลดกรด
- การได้รับสารกระตุ้นเช่นแอลกอฮอล์ กาแฟ บุหรี่



Homocysteine

- รักษาภาวะ Hcy สูง:
- วิตามินบี.6 -เนื้อหมู วัว ปลา ข้าวซ้อมมือ ถั่วเหลือง ถั่วลิสง จมูกข้าว กัลฉ่ายหอม ธัญพืช ผักและผลไม้ต่างๆ
- วิตามินบี.12 -เนื้อหมู ปลา ซีส นมและผลิตภัณฑ์จากนม
- กรดโฟลิก-ผักสีเขียวทุกชนิด ผลไม้พวกส้ม มะเขือเทศ และอาหารประเภทถั่ว
- Batain
- NAC-N acetylcysteine ไล่ Hcy ออกจากการจับโปรตีน ผันเป็น cyteine
- Taurine ยับยั้งดูดซึม Hcy จากอาหาร





Beetroot-ตำรับเครื่องดื่ม

- น้ำทับทิมแดงแปลงปลั่ง:
- สูตร1-บีตรูต แครอท แคนตาลูป
- สูตร2-แครอท กระหล่ำม่วง สับปะรด
- สองสูตรนี้: บำรุงผิวพรรณ แก้มแดงแปลงปลั่ง เลือดฝาดดี จากแคโนตินของพืชผักสีแดง, บำรุงหัวใจ ป้องกันหัวใจหลอดเลือดเพราะ Betain จากบีตรูตลด Homocysteine, บำรุงกระเพาะ ช่วยระบบย่อย เสริมบำรุงตับจาก Glutathione ในกระหล่ำปี, คลายเส้น รักษาข้อ Bromelain สับปะรด



กรณีศึกษาคุณเรือง(นามสมมติ)

- การรักษา:
- ตรวจระดับฮอร์โมน -> ฮอร์โมน Testosterone ต่ำ
- หยุดปาร์ตี้ผลไม้ ลดคาร์โบไฮเดรต (ประชุมไม่กินเบเกอรี่,ผลไม้)
- กินข้าวกล้อง หมู ไก่ ไข่ ปลา (หนังไก่กินได้ ไม่ต้องเลาะทิ้ง)
- Chelation 20 ครั้ง
- B6, B12, Folic acid
- Betain
- 1-3 เดือนอาการแน่นอกหายไป หน้ามีสีเลือด คล่องแคล่ว เร็วแรงดี

คุณเรือง-ผลเลือดก่อนรักษา

Lipid profile (Stest)			
Cholesterol	135	mg/dL	(<200)
Triglyceride	467 H	mg/dL	(<150)
LDL cholesterol	117 E	mg/dL	(<100)
HDL cholesterol	62	mg/dL	(>100)
LDL/HDL Ratio	1.89		
LDL/HDL Ratio	1.8757		
*Elevated HDL (HDL-C)			
Hemoglobin A1c	5.8 E	%	(4.5-7.0)
*Erythrocytosis			
Hemoglobin	19.33 E	g/dL	(12.00-15.00)

คุณเรื่อง-ผลเลือดหลังรักษา

Lipid Profile (Start)			
Cholesterol	238	mg/dL	<200
Triglyceride	232	mg/dL	<150
HDL Cholesterol	45	mg/dL	>40
LDL Direct	216	mg/dL	<130
VLDL	46	mg/dL	
Cholesterol HDL C Ratio	4.4		
LDL/HDL Ratio	2.9		
Lipid Profile (End)			
Glucose A1C	5.5	%	<5.7
Homocysteine	11	mg/dL	
Uric Acid	16.44	mg/dL	(5.00-15.00)

ขอบคุณ

FB: Banchob Junha/ID Line: banchob

Page: วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ

หมอบรรจบ (แพทย์ทางเลือก)

