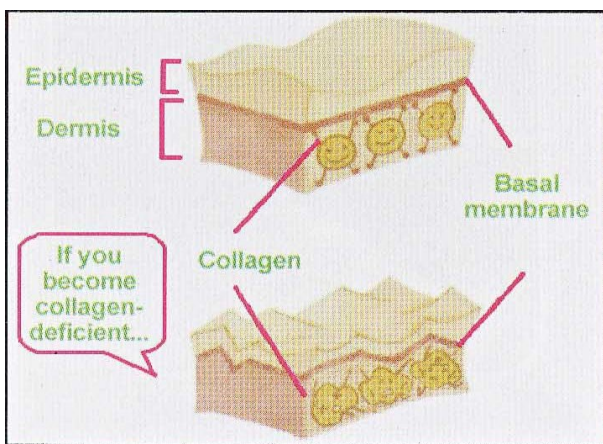


จริง..หรือ..แค่คำโฆษณา ”กินคอลลาเจนช่วยชลอความชรา”

นางสาวอรสา จงวรกุล นักวิชาการอาหารและยา ชำนาญการ
หน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร กองควบคุมอาหาร

ในปัจจุบันเราจะพบว่าอุตสาหกรรมเครื่องสำอางหรือผลิตภัณฑ์อาหารเสริมมีการแข่งขันกันสูงขึ้น ทั้งนี้สังเกตได้จากการโฆษณาชวนเชื่อจูงใจคนอยากสวยทั้งหลาย ให้ยอมควักกระเป๋าซื้อหามาใช้ นั่น ถือเป็นตลาดที่คึกคักตลอดทั้งปีไม่ว่าช่วงนั้นๆ สภาพเศรษฐกิจจะเป็นเช่นไร โดยเฉพาะถ้าหากผลิตภัณฑ์หรือสินค้าใดได้มีการโฆษณาว่า สามารถช่วยพิชิตความเหี่ยวและชะลอความแก่ชราได้ด้วยแล้ว ก็จะมีผู้สนใจมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างที่เห็นเด่นชัดก็คือ การโฆษณาขาย คอลลาเจน ..หลายคนคงสงสัยแล้วคอลลาเจนคืออะไร

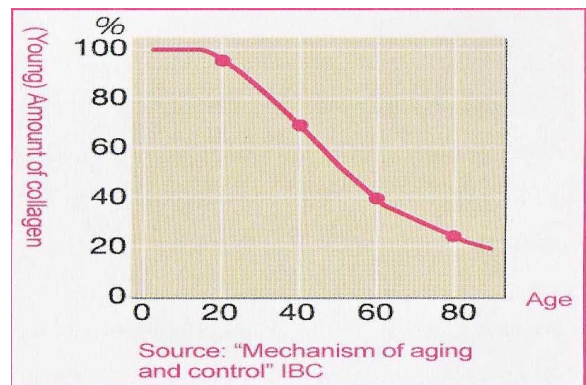


คอลลาเจนคือ โปรตีนชนิดหนึ่งที่อยู่ที่ชั้นหนังแท้ เป็นโปรตีนสำคัญของผิวหนัง เพราะเป็นส่วนสปริงของผิวหนัง ในการสร้างความตึงให้กับผิวหนังชั้นหนังแท้ ปัจจุบันนี้จะมีการพูดถึง คอลลาเจน กันอย่างกว้างขวางในวงการความงาม ร่างกายของคนเรานั้นจะมีคอลลาเจน หนาแน่นในวัยเด็ก และจะค่อยๆ เสื่อมสภาพลงตามกาลเวลา จึงเห็นได้ว่าเมื่ออายุมากขึ้น เส้นใยคอลลาเจนเหล่านี้จะเสื่อมสลาย ทำให้ชั้นผิวหนังยุบตัวลงอันเป็นสาเหตุของความเหี่ยวและริ้วรอย รวมถึงการเกิดปัญหาข้อเสื่อม กระดูกเสื่อม อันเนื่องมาจากคอลลาเจนในกระดูกลดลง ทำให้ กระดูกไม่สามารถรับน้ำหนักได้ ขาดความยืดหยุ่น

เพราะหักง่าย เป็นต้น

ปริมาณของคอลลาเจนในร่างกายจะเริ่มลดลงตั้งแต่อายุ ๒๐ ปี เป็นต้นไป และคนที่มียาอายุ ๒๕ ขึ้นไปจะมีปริมาณคอลลาเจนลดลงทุกปี ปีละ ๑.๕%

ดังนั้นจึงมีการพัฒนาวิธีที่จะทำให้ผิวพรรณกลับคืนสู่ความวัยเยาว์ โดยการเพิ่มคอลลาเจนให้กับผิวพรรณ เช่น การทา การรับประทาน และการฉีดเข้า ซึ่งมาดูละเอียดจริงที่ละประเด็น



การทำ : คอลลาเจน เป็นโปรตีนที่มีโครงสร้าง

โมเลกุลใหญ่มาก ดังนั้นคอลลาเจนไม่สามารถซึมผ่านผิวหนังได้ด้วยการทา จึงไม่สามารถแก้ไขปัญหาริ้วรอยได้อย่างแท้จริง เพียงแค่ทำให้ผิวหนังกำพริบชุ่มชื้นขึ้นเท่านั้น เนื่องจากคอลลาเจนมีคุณสมบัติอุ้มน้ำได้ประมาณ ๓๐ เท่าของน้ำหนักตัวมัน ...การเสริมสร้างคอลลาเจน จะต้องเข้าสู่ด้วยการฉีดเข้าใต้ผิวหนัง และการรับประทานเท่านั้น



การฉีดเข้าใต้ผิวหนัง : เพื่อนำมาแก้ปัญหาริ้วรอยเหี่ยวช่น ได้มีการนำมาใช้ในระยะเวลา ๒๐

กว่าปีที่ผ่านมา (ค.ศ.๑๙๘๑) กันอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะด้านศัลยกรรมตกแต่ง ซึ่งการเติมคอลลาเจน เข้าไปโดยตรงนี้ ข้อเท็จจริง ไม่ได้ช่วยลบริ้วรอยผลเป็นใดๆ เพียงแต่ทำให้แผลตื้นขึ้น ดูดีขึ้น และอาจทำให้เกิดปฏิกิริยาต่อผิวหนังได้ ๓ ลักษณะ

๑. ปฏิกิริยาจากการชอกช้ำ (Trauma) ซึ่งเป็นผลจากการแทงเข็ม และต้นสารคอลลาเจนเข้าไป โดยจะพบเป็นรอยแดง หรือฟกช้ำ ซึ่งอาจหายได้เอง ภายใน ๑-๗ วัน

๒. ปฏิกริยาจากการแพ้ ซึ่ง ๓ % ของคนที่ฉีดคอลลาเจนจะเกิดอาการแพ้ เนื่องจากสารคอลลาเจนเป็นสารแปลกปลอม แม้จะได้ทำการสังเคราะห์ลดปฏิกริยาการแพ้แล้ว ก็อาจมีโอกาสนั้นได้ ดังนั้นก่อนทำการฉีด แพทย์ส่วนใหญ่ จะทำการทดสอบการแพ้ โดยลองฉีดสารคอลลาเจนเข้าที่บริเวณ ท้องแขน แล้วรอแปลผล ประมาณ ๔ สัปดาห์ ว่า บริเวณที่ฉีดมีอาการแพ้ แล้วเกิดบวมแดง หรือบวมนูน (ซึ่งบ่งบอกการแพ้) ถ้าไม่พบรอยดังกล่าว ก็น่าจะฉีดได้ นอกจากนี้ อาการแพ้ อาจเกิดอาการกับร่างกายบริเวณอื่น เช่น ไซ้ข้ออักเสบ กล้ามเนื้ออักเสบ เป็นต้น

๓. ปฏิกริยาจากการฉีด มักเกิดจากการฉีดที่ไม่ชำนาญ โดยอาจฉีดตื้น หรือ ปริมาณมากเกินไป ทำให้เกิดเป็นตุ่มนูนเรื้อรัง หรืออาการติดเชื้อบวมแดง

นอกจากนี้ในการฉีดสารคอลลาเจนยังมีข้อจำกัด คือ ไม่คงตัวถาวร ต้องฉีดซ้ำ ภายใน ๖-๘ เดือน รื้อรอยที่มีขนาดเล็ก อาจทำให้เห็นเป็นรอยนูน เนื่องจากปริมาณที่ฉีดไม่พอดีกับรอยร่องหลุม และราคาแพง



การรับประทาน : ในท้องตลาดที่ผลิตภัณฑคอลลาเจนจำนวนมาก ทั้งที่เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เครื่องดื่ม เป็นต้น ข้อสังเกตคือ คอลลาเจนมีขนาดใหญ่เกินกว่าจะร่างกายจะดูดซึมไปใช้โดยตรงได้ การรับประทานคอลลาเจนเข้าไปเมื่อถึงกระเพาะอาหารจะถูกย่อยกลายเป็นกรดอะมิโนและเปปไทด์สายสั้นๆ และกลายเป็นกรดอะมิโนทั้งหมดในกระบวนการย่อยที่ลำไส้เล็กและถูกดูดซึมที่ลำไส้เล็ก ซึ่งกรดอะมิโนเหล่านั้นไม่ได้เข้าไปแล้วพุ่งไปที่ใบหน้าหรือที่ผิวเลยอย่างที่โฆษณา แต่มันจะถูกส่งไปทั่วร่างกายไปซ่อมในจุดที่ต้องการโปรตีน แทนไม่ได้ถูกนำกลับมาผลิตเป็นคอลลาเจนเลย ไม่ต่างอะไรกับการกินไก่ทอดมันก็กลายเป็นกรดอะมิโนเหมือนกัน สรุปว่ากินคอลลาเจนได้โปรตีน ซึ่งกินไข่ก็ได้โปรตีนเหมือนกัน... แต่ทุกวันนี้ที่ฮิตติดตลาดก็เพราะเป็นเรื่องของการค้าและกลยุทธ์ทางการตลาดด้วยกาสร้าง ความคาดหวังของผู้หญิงอยากสวย



เมื่อวิธีแก้ไขไม่ได้ผล.. มาดูวิธีป้องกันการเสื่อมสลายของคอลลาเจน.. ง่ายๆ คือ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลในปริมาณที่มากเกินไป ความต้องการของร่างกาย หลีกเลี่ยงแสงยูวี เพราะจะทำให้คอลลาเจน รวน จับกันสะเปะสะปะ แทนที่จะยึดหยุ่นก็เป็นเสมือนยางที่เสื่อมสภาพ ทำให้เปราะและเหี่ยวง่าย ที่สำคัญควรรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ มากมาย เช่นผักใบเขียว ผักสีส้ม ผักสีแดง จำพวกแครอท มะเขือเทศ ผักใบต่างๆ สารต่อต้านอนุมูลอิสระที่เกิดจากธรรมชาตินี้จะช่วยกำจัดการสร้างอนุมูล

อิสระให้หมดไปและไม่ทำลายเซลล์ผิวหนัง ซึ่งได้แก่ เบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินอี สารเหล่านี้เป็นสารที่มีประสิทธิภาพสูงในการกำจัดอนุมูลอิสระ มีคุณสมบัติสร้างความแข็งแรงของเนื้อเยื่อคอลลาเจน และอีลาสติน นอกจากนี้ควรออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่เครียด พักผ่อนเพียงพอ เท่านั้นที่ช่วยชะลอวัยได้แล้ว



บทสรุปในการเลือกซื้อเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์ใดๆ ก็ตาม... ผู้บริโภคควรได้ศึกษาข้อมูลให้เสียก่อนการตัดสินใจซื้อ ไม่ควรหลงเชื่อตามคำโฆษณาหรือ ข้อมูลจากฉลากต่างๆ ...ต้องขังใจไว้หน่อยว่า "ควรจะเชื่อหรือไม่?" เพราะส่วนใหญ่ว่าก็จะบอกกว้างๆ เช่น ช่วยทำให้ภูมิคุ้มกันดีขึ้น ช่วยทำให้ตับทำงานดีขึ้น ช่วยทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น ฯลฯ เพื่อให้เราต้องสูญเสียเงินไปเกินความเป็นจริง สังเกตว่ามักจะใช้คำว่า "ช่วย" หรือ "เสริม" ไม่ระบุชัดเจน ไม่ได้รับรองว่าจริง ตามนั้น ถ้าไม่ได้ผล เขาก็จะบอกว่าก็เข้าไปช่วย เข้าไปเสริม เท่านั้นไม่ได้บอกว่า หาย ...กลายเป็นว่าคนซื้อเข้าใจผิดไปเอง

เอกสารอ้างอิง :

๑. ผิวหนึ่ง อวัยวระมหัศจรรย์, นายแพทย์จิโรจ สิ้นชวานนท์, สถาบันโรคผิวหนัง กรมการแพทย์, เข้าถึงได้จาก www.dms.moph.go.th/inderm/Health/health_๐๐.html
๒. ผิวหนึ่ง : การดูแลผิวพรรณให้อ่อนเยาว์ ตอนที่ ๑ , พญ. สุภาณี ศุภระฤกษ์, บทความสุขภาพของโรงพยาบาลพระราม ๙ , เข้าถึงได้จาก www.praman๙.com/life_lib/artcal-print.asp
๓. การเสริมความงามด้วยการฉีดคอลลาเจน, อัจจิมา สุวรรณจินดา, สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, วารสาร สสท. ฉบับเทคโนโลยี, มิถุนายน -กรกฎาคม, ๒๕๓๗, ปีที่ ๒๑, ฉบับที่ ๑๑๕, หน้า ๗๗-๘๑.
๔. Collagen, Glossary word, www.dermatology.co.uk/explanation.asp?Glossary_WordID=๓๓๘
๕. Tissue engineering: chondrocyte culture on type ๑ collagen support, Negri S, Fila C, Farinato S, Bellomi A, Pagliaro PP, ๒๐๐๗, Cytohistological and immunohistochemical study. J Tissue Eng Regen Med. ๑(๒):๑๕๘-๙.