



ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑๖๒ ประจำเดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

ผักและผลไม้ที่ควรระวังในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

การรับประทานผักและผลไม้ส่วนใหญ่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง แต่ยังมีผักและผลไม้บางชนิดที่อาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้เช่นกัน ทั้งจากสาเหตุที่ผักและผลไม้เหล่านั้นมีสารพิษในตัวเอง หรือจากการรับประทานผักและผลไม้ในปริมาณมากจนทำให้เกิดพิษ รวมถึงการรับประทานผักและผลไม้บางชนิดอาจมีสารหรือแร่ธาตุบางอย่างในปริมาณสูง ซึ่งก่อให้เกิดโทษกับผู้ป่วยโรคเรื้อรังบางโรคร่วมด้วย ดังนั้นผู้ป่วยโรคเรื้อรังควรพึงระวังให้ดี โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ดังต่อไปนี้



1. **ผู้ป่วยโรคไต** ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักผลไม้ที่มีกรดออกซาลิก (oxalic acid) ปริมาณสูง เนื่องจากสามารถจับกับแคลเซียมในร่างกายตกตะกอนเป็นก้อนนิ่วที่ไตได้ ทำให้เกิดภาวะไตวายเฉียบพลัน (acute oxalate nephropathy) ซึ่งผู้ป่วยมักเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดเอว ปัสสาวะมีปริมาณลดลง และตรวจพบผลึกแคลเซียมออกซาลาเลทปนกับเม็ดเลือดแดงในปัสสาวะ ตัวอย่างของผัก ผลไม้ที่มีกรดออกซาลิกปริมาณสูง ได้แก่ มันสำปะหลัง

โกฐน้ำเต้า ผักโขม ปวยเล้ง มะเฟืองเบรียว ใบชะพลู แครอท หัวไชเท้า ใยยศ และกระเทียม รวมถึงลูกเนียงซึ่งเป็นผักสดที่นิยมรับประทานกันทางภาคใต้ ผู้ป่วยจะเกิดอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ปวดเอว ปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะเป็นเลือด และความดันโลหิตสูง เนื่องจากลูกเนียงมีสาร djenkolic acid ซึ่งจะตกตะกอนเป็นผลึกในกรณีสัมผัสสูงและอยู่ในภาวะเป็นกรด ทำให้เกิดนิ่วในทางเดินปัสสาวะได้ โดยอาการพิษที่เกิดขึ้นมักสัมพันธ์กับการรับประทานลูกเนียงดิบรวมกับการดื่มน้ำน้อย นอกจากนี้ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังควรหลีกเลี่ยงผักและผลไม้ที่มีโพแทสเซียม (potassium) ปริมาณสูง เนื่องจากทำให้เกิดภาวะโพแทสเซียมเกิน (hyperkalemia) ส่งผลให้ไตทำงานหนักในการขับแร่ธาตุ ซึ่งตัวอย่างของผัก ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมปริมาณสูง ได้แก่ ผักโขม หน่อไม้ ชีเหล็ก น้ำลูกยอ ทุเรียนก้านยาว กัลยารวม และส้มสายน้ำผึ้ง

2. **ผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมีย** ซึ่งเป็นโรคโลหิตจางที่มีสาเหตุมาจากความผิดปกติทางพันธุกรรม ทำให้มีการสร้างโปรตีนที่เป็นส่วนประกอบของเม็ดเลือดผิดปกติ จึงทำให้เม็ดเลือดแดงมีอายุสั้นกว่าปกติ แดงง่าย ถูกทำลายง่าย ผู้ป่วยจะมีปริมาณธาตุเหล็กสูง แต่ไม่สามารถนำมาสร้างเม็ดเลือดแดงได้ ดังนั้นผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมียจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ตับ เนื้อสัตว์ เลือดสัตว์ เครื่องใน และผัก ผลไม้ เช่น ผักกูด ถั่วฝักยาว ผักแว่น เห็ดฟาง พริกหวาน ใบแมงลัก ใบกะเพรา ผักเน็ก ยอดมะกอก ยอดกระถิน

นอกจากนี้ หากป่วยเป็นโรคไทรอยด์ ผู้ป่วยควรระวังการรับประทานผักและผลไม้ต่างๆ ได้แก่ กะหล่ำปลี หนึบ horseradish เมล็ดพวณผักกาดสีดำ ขาว และน้ำตาล ที่อาจทำให้เกิดโรคคอหอยพอก ซึ่งสามารถทำลายพิษลงได้ด้วยการนำมาต้มให้สุกผ่านกระบวนการให้ความร้อน หรือหากป่วยเป็นโรคกระเพาะอาหารและลำไส้ ผู้ป่วยควรระวังการรับประทานพริก เนื่องจากทำให้กระเพาะอาหารเกิดการอักเสบหรือเสียดเป็นมะเร็งได้มากขึ้นด้วย

เอกสารอ้างอิง :

1. ผักผลไม้...ที่ควรระวังในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง, รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ. นพมาศ สุนทรเจริญนนท์, แหล่งสืบค้น <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th>; วันที่สืบค้น 21 มีนาคม 2559

ภาพประกอบ : <http://www.thaigoodview.com/node/60252>