

ข้อมูลประกอบการสัมภาษณ์ ในประเด็น เรื่อง "เตือนกินเผ็ดมาก ส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร" ออกอากาศทางรายการข่าวช่อง 7 ในเวลา 12.00 น. ณ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สารแคปไซซิน (capsaicin) ในพริกทำให้พริกมีรสเผ็ด ซึ่งเป็นสารธรรมชาติที่อยู่ภายในเม็ดพริกโดยส่วนใหญ่อยู่ในเยื่อแกนกลางสีขาว ส่วนเนื้อพริก เปลือกผล และเมล็ด มีสารแคปไซซินอยู่ในปริมาณน้อย นอกจากนี้พริกแต่ละสายพันธุ์ แต่ละชนิด ก็มีปริมาณสารแคปไซซินแตกต่างกัน

ประโยชน์ของพริกต่อร่างกาย

สารสำคัญที่พบมากในพริกคือแคปไซซิน capsaicin จะพบตรงแกนกลางที่ติดกับเม็ดพริก มีประโยชน์ด้านบรรเทาอาการปวดจากมะเร็ง เบาหวาน รูมาตอยด์ ป้องกันเชื้อรา นิยมสกัดเป็นอาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก มีสมบัติไม่ละลายน้ำ ละลายได้ดีในน้ำมันปิโตรเลียมจิลล์หรือวาสลีน อาการข้างเคียงหากได้รับมากเกินไป ปวดแสบ ปวดร้อน ปวดศีรษะ อาเจียน การออกฤทธิ์ของแคปไซซินต่อการลดอาการปวดโดยจะปลดปล่อยสารสื่อประสาท substance P

ด้านคุณค่าทางโภชนาการ 100 กรัม มีพลังงาน 16-106 กิโลแคลอรี โปรตีน 0.4-4.5 กรัม ไขมัน 0.5-3.6 กรัม แคลเซียม 3-35 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 14-88 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 1266 ไมโครกรัม ไนอะซิน 0.1-3.5 มิลลิกรัม วิตามินซี 37-218 มิลลิกรัม ในพริกชี้หู พริกชี้ฟ้า พริกหนุ่ม พริกหยวก พริกหวาน และพริกเหลือง

1. การกินพริกในปริมาณมาก เช่น ในส้มตำ จะส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร

พริกเป็นส่วนประกอบในอาหารที่หลายคนกินในแต่ละวัน การกินพริกปริมาณมากอาจส่งผลทั้งด้านที่ให้ประโยชน์และโทษแก่ร่างกาย ซึ่งในพริกนั้นมีสารต้านอนุมูลอิสระที่สามารถช่วยชะลอวัย ช่วยให้อารมณ์ดี ทำให้ร่างกายสร้างสารแห่งความสุข เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยในการบำรุงรักษาสายตา กระตุ้นการเจริญอาหาร บรรเทาอาการไข้หวัดได้ แต่อย่างไรก็ตามหากกินพริกในปริมาณที่มากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ดังนี้

ผลกระทบต่อช่องปาก อาจทำให้รู้สึกแสบร้อนภายในปากหลังการกินเผ็ดซึ่งการแสบร้อนนี้ส่งผลต่อลิ้น เหงือก ริมฝีปาก แก้ม เพดานปาก และบริเวณอื่นๆ ภายในช่องปากด้วย รวมทั้งทำให้ปากแห้ง รู้สึกหิวน้ำ และอาจสูญเสียการรับรสได้

ผลกระทบต่อระบบทางเดินอาหาร สารแคปไซซินในพริกอาจเป็นสาเหตุของการปวดท้อง อาหารไม่ย่อย ท้องเสีย คลื่นไส้และอาเจียน ทำให้ลดอาหารระคายเคือง นอกจากนี้การกินเผ็ดอาจส่งผลให้อาการของโรคแผลในกระเพาะอาหารรุนแรงขึ้นได้ ดังนั้นผู้ป่วยโรคนี้จึงควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารเผ็ดเพื่อลดความเสี่ยงและไม่ให้โรคแผลในกระเพาะอาหารมีอาการรุนแรงขึ้น

ผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ อาจเป็นสาเหตุของโรคภูมิแพ้จมูกจากอาหาร ซึ่งเป็นโรคจมูกอักเสบชนิดที่ไม่ได้เกิดจากสารก่อภูมิแพ้แต่มีสาเหตุมาจากอาหารที่กิน โดยอาจทำให้มีอาการน้ำมูกไหลหรือมีเสมหะในคอหลังจากกินอาหารเผ็ด อย่างไรก็ตามมีงานวิจัยบางชิ้นระบุว่าสารแคปไซซินอาจมีส่วนช่วยให้ผู้ป่วยโรคจมูกอักเสบชนิดไม่แพ้มีอาการดีขึ้นได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการศึกษาวิจัยเพื่อยืนยันประสิทธิภาพและผลข้างเคียงของสารแคปไซซินที่มีต่อโรคนี้เพิ่มเติม

ผลกระทบอื่นๆ การกินเผ็ดอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดอาการแสบร้อนกลางทรวงอก นอกจากนี้การกินเผ็ดอาจส่งผลให้อาการของโรคบางชนิด เช่น โรคทางเดินปัสสาวะอักเสบรุนแรงเนื่องจากอาหารเผ็ดอาจทำให้กระเพาะปัสสาวะระคายเคือง ซึ่งผู้ที่ป่วยด้วยโรคนี้ อาจมีการติดเชื้อบริเวณอวัยวะต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง กับระบบทางเดินปัสสาวะ ดังนั้นผู้ที่มีอาการของโรคดังกล่าวควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับวิธีการเลือกกินอาหารอย่างเหมาะสม

2. ควรกินพริกในปริมาณเท่าใดโดยเฉพาะการกินพริกที่เผ็ดที่สุดในโลก

พริกที่ถูกจัดอันดับว่าเผ็ดที่สุดในโลกคือ แครโบลนา รีเปอร์ (Carolina Reaper) มีความเผ็ด 1,569,300 สโกวิลล์ (หน่วยที่ใช้วัดระดับความเผ็ด คือ Scoville Heat Units หรือ SHU) ซึ่งมีความเผ็ดมากกว่า 10 เท่าเมื่อเทียบกับพริกชี้หนู (ระดับความเผ็ดที่ 100,000-225,000 สโกวิลล์) ที่คนไทยนิยมรับประทาน

แพทย์ได้ออกมาเตือนถึงอันตรายจากการกินพริกชนิดนี้หลังชายคนหนึ่งกินพริกแครโบลนา รีเปอร์ไปเพียงหนึ่งเม็ดในระหว่างการแข่งกินพริกที่สหรัฐฯ ส่งผลให้ชายคนดังกล่าวมีอาการคลื่นไส้จะอาเจียนโดยอาการเกิดขึ้นทันทีหลังกินพริกเข้าไป หลังจากนั้น 2-3 วัน เริ่มมีอาการปวดคอ ปวดศีรษะรุนแรงเฉียบพลันราวกับหัวถูกบดขยี้ต่อเนื่อง โดยอาการปวดแต่ละครั้งกินเวลาไม่กี่วินาทีจนต้องไปพบแพทย์ เมื่อแพทย์ตรวจอาการทางระบบประสาทกลับไม่พบความผิดปกติใดๆ แต่เมื่อตรวจด้วยเครื่อง CT Scan พบว่าหลอดเลือดในสมองเกิดภาวะหดตัวหลายหลอด หลังจากนั้นอาการกลับเข้าสู่ภาวะปกติได้เองในภายหลัง สอดคล้องกับกรณีก่อนหน้านี้ที่พบความเชื่อมโยงระหว่างการรับประทานพริกคาเยนกับการเกิดอาการหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจหดตัวและภาวะหัวใจวาย ดังนั้นท่านที่กินพริกแล้วมีอาการดังกล่าวควรรีบไปพบแพทย์ทันที

ทั้งนี้ความเผ็ดไม่ใช่รสชาติแต่คือความแสบร้อนจากสารแคปไซซินในพริก ซึ่งบางคนกินเผ็ดได้มากแต่บางคนก็กินเผ็ดไม่ได้เลยขึ้นอยู่กับความไวต่อสารแคปไซซินในพริกที่แตกต่างกันในแต่ละคน โดยคนที่มีความรู้สึกเจ็บปวดต่อสารแคปไซซินน้อยสามารถกินเผ็ดได้มากกว่าคนที่มีความรู้สึกเจ็บปวดมาก แต่อย่างไรก็ตามควรกินเผ็ดในปริมาณที่เหมาะสมหากกินพริกแล้วมีอาการคลื่นไส้จะอาเจียน หรือปวดศีรษะรุนแรงเฉียบพลันควรรีบไปพบแพทย์ทันที

3. สำหรับประชาชนที่ชอบกินพริกหรือกินเผ็ด อยากให้ท่านแนะนำการกินที่เหมาะสมต่อร่างกาย

แม้ความเผ็ดจะช่วยเพิ่มสีสันและรสชาติให้อาหาร หรือบางท่านเป็นคนที่มีความชื่นชอบในการกินเผ็ด แต่ในการกินเผ็ดควรคำนึงถึงความปลอดภัยและสุขภาพของตนด้วย ดังนั้นคนที่ชื่นชอบอาหารเผ็ดร้อนควรกินเผ็ดในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดผลกระทบต่างๆ ต่อร่างกาย ส่วนผู้ที่มีภาวะเจ็บป่วย ควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการกินเผ็ด และเรียนรู้วิธีเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเองด้วย

เอกสารอ้างอิง

1. บีบีซีไทย. ชาวกินพริกเผ็ดที่สุดในโลกอาจทำให้หลอดเลือดสมองหดตัวกะทันหัน. ค้นเมื่อ 22 พฤษภาคม 2562. จาก <https://www.bbc.com/thai/international-43717953>

2. พบแพทย์. กินเผ็ด ผลดี ผลเสีย และเรื่องที่ควรระวัง. ค้นเมื่อ 22 พฤษภาคม 2562. จาก <https://www.pobpad.com/%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%9C%E0%B9%87%E0%B8%94-%E0%B8%9C%E0%B8%A5%E0%B8%94%E0%B8%B5->

%E0%B8%9C%E0%B8%A5%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%B5%E0%B8%A2-
%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B9%80

3. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. ในพริกมีอะไร. ค้นเมื่อ 22 พฤษภาคม 2562.
จาก [https://www.thaihealth.or.th/Content/43632-
%E0%B9%83%E0%B8%99%E0%B8%9E%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%81%E0%B8%A1%
E0%B8%B5%E0%B8%AD%E0%B8%B0%E0%B9%84%E0%B8%A3%20.html](https://www.thaihealth.or.th/Content/43632-%E0%B9%83%E0%B8%99%E0%B8%9E%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%81%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%AD%E0%B8%B0%E0%B9%84%E0%B8%A3%20.html)

4. a day BULLETIN. WHY? | ทำไมบางคนถึงกินเผ็ดไม่ได้. ค้นเมื่อ 22 พฤษภาคม 2562. จาก
<https://adaybulletin.com/article-why-some-people-cannot-handle-spicy-food/18774>