

## เรื่อง : รู้จัก “5-ALA” สารอาหารที่คนญี่ปุ่นเชื่อว่าป้องกัน "โควิด-19" ได้

เรียบเรียงโดย

นางสาววรรณชนก บุญชู นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ชำนาญการ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย เบอร์ 02 590 4336

วันที่ตรวจสอบ 30 พฤศจิกายน 2564

**ข้อสรุป :** บทความนำเสนอผลการวิจัยร่วมระหว่างมหาวิทยาลัยนางาซากิและบริษัท Neopharma Japan พบว่า 5-อะมิโนลิวูลินิก แอซิด (5-Aminolevulinic acid) หรือ 5-ALA ซึ่งเป็นกรดอะมิโนธรรมชาติชนิดหนึ่งมีคุณสมบัติช่วยยับยั้งการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ในเซลล์เพาะเลี้ยงได้

**ลักษณะข่าว :** ข่าวจริง

**url website :** <https://www.sanook.com/health/28681/>

**ข้อเท็จจริง:** 5-อะมิโนลิวูลินิก แอซิด (5-Aminolevulinic acid) หรือ 5-ALA เป็นกรดอะมิโนธรรมชาติที่ร่างกายคนและสัตว์รวมถึงพืชสร้างขึ้นมาเองได้ในคน โดย 5-ALA จะสร้าง protoporphyrin IX (PPIX) ซึ่งสารตั้งต้นของฮีโมโกลบิน (Heme) ในร่างกายโดยจับกับธาตุเหล็ก และจับกับโปรตีนโกลบิน จนเกิดเป็นฮีโมโกลบินซึ่งเป็นโปรตีนสำคัญในเซลล์เม็ดเลือดแดง ในการศึกษาของมหาวิทยาลัยนางาซากิและบริษัท Neopharma Japan ทดสอบระดับความเข้มข้นของ 5-ALA กับการยับยั้งการติดเชื้อ SAR-CoV-2 พบว่า 5-ALA มีคุณสมบัติยับยั้งการติดเชื้อ SAR-CoV-2 ได้ ทั้งนี้ 5-ALA พบได้ในอาหาร นัตโตะ ผักบวญเล้ง น้ำส้มสายชูหมักดำ ไวน์แดง

**ผลกระทบ:** มีการผลิต 5-ALA ในรูปผลิตภัณฑ์เสริมอาหารออกสู่ท้องตลาด ทำให้หลายคนสนใจซื้อมารับประทานเพราะเชื่อใจคุณสมบัติยับยั้งการติดเชื้อโควิด อย่างไรก็ตาม กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ ของญี่ปุ่นได้รับรองให้ 5-ALA เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ได้เป็นยา

**ข้อแนะนำ:** ไม่จำเป็นต้องรับประทาน 5-ALA ในรูปผลิตภัณฑ์อาหารเสริม เพราะ 5-ALA สามารถพบได้ในอาหารที่หาได้ง่ายในบ้านเรา เช่น ถั่ว งา ปลาหมึก พริกหยวก บวญเล้ง เป็นต้น ทั้งนี้ควรรับประทานให้หลากหลายเพื่อให้ได้รับสารอาหารที่มีคุณสมบัติเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันด้วย เช่น วิตามิน แร่ธาตุ สารพฤกษเคมีต่างๆ

**เอกสารอ้างอิง :**

1. Sakurai, Y., Ngwe Tun, M. M., Kurosaki, Y., Sakura, T., Inaoka, D. K., Fujine, K., Kita, K., Morita, K., & Yasuda, J. (2021). 5-amino levulinic acid inhibits SARS-CoV-2 infection in vitro. *Biochemical and biophysical research communications*, 545, 203–207. <https://doi.org/10.1016/j.bbrc.2021.01.091>

**รูปภาพหน้าข่าวที่เผยแพร่**

สุขภาพ สุขภาพข่าว สุขภาพป้องกัน สุขภาพโรค สุขภาพโรค สุขภาพป้องกัน สุขภาพป้องกัน สุขภาพป้องกัน สุขภาพป้องกัน

# รู้จัก "5-ALA" สารอาหารที่คนญี่ปุ่นเชื่อว่าป้องกัน "โควิด-19" ได้

© 22 มี.ค. 64 (13:00 น.) 1 ความคิดเห็น 2

แปลโดย: ทีวี ทีวี ทีวี



Like @sanook.com

