

## โคเอนไซม์ Q10

โคเอนไซม์ Q10 เป็นโคเอนไซม์ชนิดหนึ่งซึ่งพบทั่วไปในเซลล์ร่างกาย ทำหน้าที่คอยกระตุ้นให้เซลล์เปลี่ยนสารอาหารเป็นพลังงาน และนำพลังงานมาซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ พูด่ง่ายๆ คือ เป็นตัวต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง โดยทำหน้าที่ช่วยปกป้องเซลล์จากการทำร้ายของอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงจากการเสื่อมสภาพของเซลล์ในทางชีวเคมี

### โคเอนไซม์-เอนไซม์มหัศจรรย์



โคเอนไซม์ตัวนี้จะทำหน้าที่เป็นตัวรับส่งอิเล็กตรอนในระบบห่วงโซ่ของการหายใจในระดับเซลล์ โดยการสร้างพลังงานของเซลล์นั้นจะเกิดขึ้นจากการถ่ายเทอิเล็กตรอนระหว่างโมเลกุลของสารที่อยู่ในกระบวนการโดยมีกระบวนการต่อเนื่องกันแต่ถ้าหากอิเล็กตรอนตัวใดหลุดออกนอกแถวก็จะเกิดการสร้างอนุมูลอิสระ ซึ่ง Co-Q10 จะช่วยให้การรับส่งอิเล็กตรอนในระดับการสร้างพลังงานของเซลล์สมบูรณ์และเป็นปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจซึ่งเป็นเซลล์ที่พบการเกิดอนุมูลอิสระบ่อยที่สุด Co-Q10 จะเข้าไปทำหน้าที่ในกระบวนการดังกล่าว



นอกจากนี้ยังช่วยกำจัดอนุมูลอิสระจากกระบวนการเมตาบอลิซึมระดับเซลล์ซึ่งมีผลทำให้สามารถป้องกันความเสื่อมของเซลล์ได้ และยังช่วยกระตุ้นให้เซลล์มีการรับออกซิเจนเข้าไปใช้ได้มากขึ้น ซึ่งทำให้เกิดประโยชน์ต่อกระบวนการ

สร้างพลังงานของร่างกาย ลดความเสี่ยงต่อระบบหลอดเลือดหัวใจ ทำให้สามารถลดความดันเลือดซึ่งเกิดจากการแข็งตัวของหลอดเลือด ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง เช่น มะเร็งเม็ดเลือดขาว ลดอาการข้างเคียงจากเคมีบำบัดในผู้ป่วยโรคมะเร็ง ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยเสริมกระบวนการการซ่อมแซมตัวเองของเซลล์ เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหารลดความเสี่ยงต่อภาวะเซลล์กล้ามเนื้อตายเนื่องจากการทำงานหนักและมีสารตกค้างซึ่งเกิดจากกระบวนการเมตาบอลิซึม

### ผลกระทบเมื่อใช้ CoQ10ร่วมกับยา หรืออาหารเสริมอื่นๆ

การใช้โคเอนไซม์คิวเทินร่วมกับยาลดความดันโลหิต เช่น diltiazem (Cardizem), metoprolol (Lopressor or Toprol), enalapril (Vasotec), พบว่าสามารถช่วยลดขนาดยาลดความดันโลหิตที่ใช้ได้

โคเอนไซม์คิวเทินร่วมกับยาต้านการแข็งตัวของเลือด เช่น warfarin (Coumadin) จะทำให้ผลของยาต้านการแข็งตัวของเลือดลดลง เสี่ยงต่อการเกิดลิ่มเลือดอุดตัน

โคเอนไซม์คิวเทินช่วยลดผลข้างเคียงต่อหัวใจของยา Timolol เนื่องจากโคเอนไซม์คิวเทินมีคุณสมบัติเป็น antioxidant

ยาลดไขมันในเลือด เช่น atorvastatin (Lipitor), lovastatin (Mevacor), pravastatin (Pravachol, and simvastatin (Zocor), gemfibrozil (Lopid) จะทำให้ระดับโคเอนไซม์คิวเทินในร่างกายลดต่ำลง เสี่ยงต่อการทำให้เกิดการทำงานของกล้ามเนื้อผิดปกติ

มีการค้นพบว่าเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายจะผลิต Co-Q10 ได้น้อยลง ดังนั้นความสามารถในการทำงานของเซลล์ต่างๆ จะลดลง ซึ่งรวมทั้งเซลล์ผิวหนังจะมีประสิทธิภาพลดลง คือ ผิวหนังไม่มีพลังงานเพียงพอที่จะคงความกระชับ ทำให้เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นเพิ่มมากขึ้นพุดง่ายๆ คือการไม่มี Co-Q10 ผิวก็ไม่สามารถต่อต้านความแก่ด้วยตนเองได้

ดังนั้นในปัจจุบันจึงมีผู้ผลิตอาหารเสริมหรือเครื่องสำอางนาโนชนิด ที่มีสาร Co-Q10 โดยหวังว่าจะทำให้เซลล์ผิวหนังสามารถสร้างพลังงาน คืนความยืดหยุ่น ลบเลือนริ้วรอยและทำให้ผิวหนังกลับเรียบดังเดิม โดยมักจะผสม Co-Q10 ในมอยส์เจอร์ไรเซอร์ร่วมกับผสมสารอื่น เช่น ไลโพโซม หรืออาจผสม Co-Q10 ในครีมทาอบดวงตา ครีมรักษา ริ้วรอยเหี่ยวย่น

อย่างไรก็ตาม อย่าลืมหลีกเลี่ยงแสงแดด งดการสูบบุหรี่ งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ผ่อนคลายความตึงเครียด เพราะสิ่งที่กล่าวมาเป็นสาเหตุของริ้วรอยที่สำคัญมากนะครับ