THE8®

รีเซ็ต
สุขภาพ
ระดับ

Table of Contents | หน้าสารบัญ

รีเซ็ตสุขภาพระดับเซลล์

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อขายอะไรคุณ แต่เขียนขึ้นเพื่อตอบคำถามที่หลายคนไม่เคยมีเวลาถาม — ทำไมร่างกายถึงส่งสัญญาณบางอย่างออกมาทั้งที่ผลตรวจเลือดปกติทุกอย่าง

เรียบเรียงโดยทีมวิจัย THE8®

01 **3 สิ่งที่โลกยุคใหม่ขโมยไปจากคุณ**
ทำไมเราเลือกพูดถึงแค่สามอย่างนี้

02 **ทำไมเลือดคุณปกติ แต่ร่างกายอาจกำลังขาดแคลน**
ความลับที่ผลตรวจเลือดไม่เคยบอกคุณ

03 **ท้องที่ลดไม่ลง อาจไม่ใช่ความผิดของมื้ออาหาร**
เมื่อร่างกายดื้อต่ออินซูลินโดยไม่รู้ตัว

04 **สมองที่ไม่ยอมปิดสวิตช์**
เหตุผลที่คุณเหนื่อยมาก แต่หลับไม่ลง

05 **กล้ามเนื้อที่ไม่ยอมคลาย**
ที่มาของตะคริว และทำไมความดันถึงเกี่ยวข้องด้วย

06 **หัวใจที่เต้นไม่เป็นจังหวะ**
เมื่อกล้ามเนื้อมัดที่ทำงานหนักที่สุดขาดพลังงาน

07 **ร่างกายเลือกใครก่อน เมื่อทรัพยากรมีจำกัด**
ทฤษฎีที่อธิบายว่าทำไมวันนี้คุณไม่เป็นไร แต่สิบปีข้างหน้าอาจไม่แข็งแรงเหมือนที่คิด

08 **อาหารที่เคยมีมันหายไปไหน**
ทำไมกินผักผลไม้เท่าเดิม แต่ได้แร่ธาตุน้อยลงกว่าเดิม

09 **ตัวเลขที่ไม่มีใครบอกคุณ**
คุณต้องการเท่าไหร่ และจะรู้ได้ยังไงว่ากำลังขาด

บทที่ 01

3 สิ่งที่โลกยุคใหม่ขโมยไปจากคุณ

ร่างกายต้องการสารอาหารหลายสิบชนิดเพื่อทำงานอย่างครบถ้วน แต่ในจำนวนนั้น มีสามอย่างที่วิถีชีวิตยุคใหม่ทำให้เราขาดมากที่สุดอย่างเงียบๆ นั่นคือ วิตามินดี3 แมกนีเซียม และโอเมก้า 3

ไม่ใช่เพราะสามอย่างนี้สำคัญกว่าสารอาหารอื่นทั้งหมด แต่เพราะเงื่อนไขของชีวิตสมัยนี้ — การอยู่ในร่มมากขึ้น ดินที่ใช้ปลูกพืชเสื่อมสภาพลง และอาหารแปรรูปที่มากขึ้น — ทำให้สามอย่างนี้กลายเป็นจุดอ่อนร่วมของคนยุคนี้โดยไม่รู้ตัว

> **งานวิจัยในสหรัฐฯ พบว่าประชากรเกือบครึ่งประเทศได้รับแมกนีเซียมไม่เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน**

หนังสือเล่มนี้จะโฟกัสที่แมกนีเซียมเป็นหลัก เพราะเชื่อมโยงกับเอนไซม์กว่า 300 ชนิดในร่างกาย ตั้งแต่ระบบประสาท กล้ามเนื้อ หัวใจ ไปจนถึงการซ่อมแซมเซลล์ — และยังเป็นแร่ธาตุที่วิตามินดี3 ต้องพึ่งพาด้วย

บทที่ 02

ทำไมเลือดคุณปกติ แต่ร่างกายอาจกำลังขาดแคลน

ในร่างกายเรา แมกนีเซียมประมาณ 60% ถูกเก็บไว้ในกระดูก 20% อยู่ในกล้ามเนื้อ และมีไม่ถึง 1% ที่ล่องลอยอยู่ในกระแสเลือด

เวลาหมอตรวจระดับแมกนีเซียมจากเลือด นั่นคือการตรวจแค่เศษเสี้ยว 1% นั้นเท่านั้น ร่างกายฉลาดพอที่จะรักษาระดับในเลือดให้คงที่เสมอ โดยดึงสำรองจากกระดูกและกล้ามเนื้อออกมาใช้ก่อน

> **นั่นแปลว่าคุณอาจขาดแมกนีเซียมมานานแล้ว โดยที่ผลเลือดยังคง "ปกติ" ทุกครั้งที่ตรวจ**

ดร.บรูซ เอมส์ นักชีวเคมีผู้เสนอ "ทฤษฎี Triage" อธิบายว่า เมื่อแร่ธาตุมีจำกัด ร่างกายจะให้เอนไซม์ที่จำเป็นต่อการอยู่รอดระยะสั้นก่อนเสมอ ส่วนเอนไซม์ระยะยาว เช่น การซ่อมแซมเซลล์ จะถูกเว้นไว้ทีหลัง

พูดง่ายๆ คือ วันนี้คุณไม่เป็นอะไรแน่นอน แต่สุขภาพในอีกสิบปีข้างหน้าอาจไม่เป็นอย่างที่คิด

บทที่ 03

ท้องที่ลดไม่ลง อาจไม่ใช่ความผิดของมื้ออาหาร

ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน ง่วงและหมดแรงหลังมื้ออาหาร ลดน้ำหนักยังไงก็ไม่ลง มีปื้นสีดำที่ซอกคอหรือรักแร้ — นี่อาจไม่ใช่แค่เรื่องแคลอรี่ แต่เป็นสัญญาณของภาวะดื้อต่ออินซูลิน

> **อินซูลินเปรียบเหมือนกุญแจที่เปิดประตูเซลล์ให้น้ำตาลเข้าไปเป็นพลังงาน ส่วนแมกนีเซียมช่วยให้กุญแจและประตูนั้นทำงานราบรื่น**

เมื่อแมกนีเซียมไม่พอ ประตูเปิดได้ยากขึ้น ร่างกายต้องผลิตอินซูลินเพิ่ม น้ำตาลจึงค้างในกระแสเลือดแทนที่จะเข้าเซลล์ ผลที่ตามมาคือไขมันสะสมในช่องท้อง ซึ่งปล่อยสารกระตุ้นการอักเสบเข้าตับ ยิ่งรบกวนอินซูลินหนักขึ้น กลายเป็นวงจรที่ขับแมกนีเซียมออกมากขึ้นเรื่อยๆ

ที่น่าแปลกใจคือ แม้คนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอก็ยังเข้าวงจรนี้ได้ เพราะเหงื่อที่เสียไปพาแมกนีเซียมออกจากร่างกายไปด้วย

บทที่ 04

สมองที่ไม่ยอมปิดสวิตช์

ร่างกายเหนื่อยแต่สมองยังคิดไม่หยุด — อาการนี้เกี่ยวข้องกับสารสื่อประสาทชื่อ กลูตาเมต (glutamate) ซึ่งกระตุ้นการทำงานของสมองให้ตื่นตัว

แมกนีเซียมช่วยควบคุมตัวรับสัญญาณที่ตอบสนองต่อกลูตาเมต ไม่ให้กระตุ้นสมองมากเกินความจำเป็น และช่วยเปลี่ยนกลูตาเมตส่วนเกินให้อยู่ในรูปที่สมดุลมากขึ้น

> **เมื่อแมกนีเซียมไม่พอ ระบบเบรกตัวนี้จึงทำงานได้ไม่เต็มที่ สมองอยู่ในภาวะตื่นตัวต่อเนื่อง แม้ร่างกายจะส่งสัญญาณว่าอยากพักแล้วก็ตาม**

นี่คือเหตุผลที่หลายคนนอนดึกทั้งที่เหนื่อยมาก และแม้จะหลับได้ก็มักหลับไม่ลึก ตื่นมาแล้วยังรู้สึกไม่สดชื่นเหมือนร่างกายไม่ได้พักผ่อนจริงๆ

บทที่ 05

กล้ามเนื้อที่ไม่ยอมคลาย

กล้ามเนื้อของเราใช้พลังงานตอน "คลายตัว" ไม่ใช่ตอนหด ตัวอย่างที่หลายคนเข้าใจ ลองนึกภาพเวลายกของหนัก — กล้ามเนื้อใช้พลังงานไม่มากตอนเกร็ง แต่ต้องใช้พลังงานตอนคลายกลับสู่ปกติ

> **เมื่อแมกนีเซียมในกล้ามเนื้อไม่พอ การคลายตัวจึงทำได้ไม่สมบูรณ์ — นี่คือที่มาของตะคริวที่มักเกิดตอนกลางคืนหรือหลังออกกำลังกาย**

กล้ามเนื้อเรียบในผนังหลอดเลือดก็ทำงานแบบเดียวกัน เมื่อแมกนีเซียมเพียงพอ กล้ามเนื้อเรียบจะคลายตัว หลอดเลือดขยาย ความดันโลหิตจึงลดลงได้อย่างเป็นธรรมชาติ

บทที่ 06

หัวใจที่เต้น ไม่เป็นจังหวะ

หัวใจคือกล้ามเนื้อที่ทำงานหนักที่สุดในร่างกาย เต้นซ้ำๆ ไม่หยุดพักตลอดชีวิตของเรา และเช่นเดียวกับกล้ามเนื้ออื่น มันต้องพึ่งพาพลังงานจากกระบวนการที่แมกนีเซียมเป็นโคแฟกเตอร์สำคัญอยู่เสมอ

> **เมื่อพลังงานในเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจไม่เพียงพอ จังหวะการหดและคลายตัวของหัวใจก็อาจแปรปรวนตามไปด้วย**

นี่คือเหตุผลที่แมกนีเซียมมักถูกพูดถึงคู่กับสุขภาพหัวใจ — ไม่ใช่เพราะมันไป "รักษา" อาการใจสั่น แต่เพราะมันเป็นหนึ่งในปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีพลังงานพอสำหรับทำงานอย่างสม่ำเสมอ ในทุกจังหวะที่เต้น

บทที่ 07

ร่างกายเลือกใครก่อน เมื่อทรัพยากรมีจำกัด

ย้อนกลับไปที่ทฤษฎี Triage — เมื่อแมกนีเซียมมีจำกัด ร่างกายจะสำรองไว้ให้เอนไซม์ที่จำเป็นต่อการอยู่รอดระยะสั้นก่อนเสมอ

ส่วนเอนไซม์ที่ทำหน้าที่ซ่อมแซม DNA ซึ่งเสียหายอยู่ตลอดเวลาจากแสงแดดและความเครียด จะได้รับแมกนีเซียมน้อยลงเมื่อทรัพยากรจำกัด

> **เมื่อ DNA ไม่ได้รับการซ่อมแซมอย่างเต็มที่ต่อเนื่อง เซลล์จะเสื่อมสภาพเร็วขึ้น — นี่คือกลไกที่เชื่อมโยงการขาดแมกนีเซียมเงียบๆ เข้ากับความเสื่อมในระยะยาว**

มีงานศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับแมกนีเซียมไม่เพียงพอ พบว่าความหนาแน่นของกระดูกต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับเพียงพออย่างชัดเจน

บทที่ 08

อาหารที่เคยมี มันหายไปไหน

แมกนีเซียมเป็นองค์ประกอบหลักของคลอโรฟิลล์ พบมากในผักใบเขียว ถั่วต่างๆ และปลาอย่างแซลมอน — ในทางทฤษฎี กินอาหารให้ครบก็ควรได้แมกนีเซียมเพียงพอ

แต่ปุ๋ยไนโตรเจน-ฟอสฟอรัส-โพแทสเซียมที่ใช้เร่งผลผลิตในเกษตรกรรมสมัยใหม่ กลับไปแย่งพื้นที่ดูดซึมแมกนีเซียมที่รากพืช ทำให้พืชดูดซึมได้น้อยลง แม้ในดินจะยังมีแมกนีเซียมอยู่ก็ตาม

> **มีการประเมินว่าปริมาณแมกนีเซียมในผักลดลงถึง 80–90% ในรอบร้อยปีที่ผ่านมา**

อีกปัจจัยคือรูปแบบที่ร่างกายดูดซึมได้ดี ซึ่งส่วนใหญ่เป็น organic form เช่น บิสไกลซิเนต ทอเรต ซิเตรต มาเลต และแลคเตต — การได้รับหลายรูปแบบพร้อมกันช่วยให้ดูดซึมและนำไปใช้ได้ครอบคลุมกว่า

บทที่ 09

ตัวเลขที่ไม่มีใครบอกคุณ

ผู้หญิงทั่วไป	ประมาณ 320 มก./วัน (ตั้งครรภ์ 360–400 มก./วัน)
ผู้ชายทั่วไป	ประมาณ 420 มก./วัน (ออกกำลังกายหนัก +20%)

กลุ่มที่มีความเสี่ยงขาดแมกนีเซียมมากกว่าคนทั่วไป:

- ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ หรือออกกำลังกายหนักสม่ำเสมอ
- ใช้ยาขับปัสสาวะ หรือยาลดกรดเป็นเวลานาน
- มีน้ำตาลในเลือดสูงหรือเบาหวาน
- อายุมากขึ้น (ดูดซึมลดลง ขับออกเพิ่มขึ้น)
- มีความเครียดสะสมสูง หรือนอนหลับไม่เพียงพอ

> **อย่างที่กล่าวไปในบทที่ 2 — ผลเลือดปกติ ไม่ได้แปลว่าคุณไม่ขาด เพราะร่างกายดึงสำรองจากกระดูกและกล้ามเนื้อมาใช้ก่อนเสมอ**

ข้อควรระวัง: ผู้ที่ไวต่อแมกนีเซียมอาจมีอาการท้องเสียได้ และผู้ที่มีโรคไตควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทานแมกนีเซียมเสริมเสมอ

REFERENCES

เอกสารอ้างอิง

แหล่งข้อมูลทางวิชาการที่ใช้ในการเรียบเรียงเนื้อหา

แตะลิงก์ใต้แต่ละรายการเพื่ออ่านงานวิจัยฉบับเต็ม
(Tap a link below to read the full paper)

01 Fatima, G., Dzupina, A., Alhmadi, H. B., Magomedova, A., Siddiqui, Z., Mehdi, A., & Hadi, N. (2024). Magnesium matters: A comprehensive review of its vital role in health and diseases. *Cureus, 16*(10), e71392. https://doi.org/10.7759/cureus.71392

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11557730/

02 Berkheiser, K. (2019, October 28). *Magnesium dosage: How much to take per day.* Healthline.

https://www.healthline.com/nutrition/magnesium-dosage

03 Ada Health Medical Knowledge Team. (2025, May 19). *Magnesium: Benefits, sources, doses and types.* Ada.

https://ada.com/micronutrients/magnesium/

04 Volpe, S. L. (2013). Magnesium in disease prevention and overall health. *Advances in Nutrition, 4*(3), 378S–383S. https://doi.org/10.3945/an.112.003483

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23674807/

05 National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. (2026, January 6). *Magnesium: Fact sheet for health professionals.* U.S. Department of Health & Human Services.

https://ods.od.nih.gov/factsheets/magnesium-healthprofessional/

06 Schwalfenberg, G. K., & Genuis, S. J. (2017). The importance of magnesium in clinical healthcare. *Scientifica, 2017*, Article 4179326. https://doi.org/10.1155/2017/4179326

https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2017/4179326

07 NHS. (2022, May 20). *Magnesium test.* National Health Service.

https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/magnesium-test/

08 NHS. (2020, August 3). *Vitamins and minerals: Others.* National Health Service.

https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/others/

แล้วตอนนี้คุณควรทำอะไร

การอ่านมาถึงตรงนี้ แปลว่าคุณเข้าใจแล้วว่าทำไมผลเลือดปกติไม่ได้แปลว่าร่างกายไม่ขาด และทำไมแมกนีเซียมถึงเชื่อมโยงกับแทบทุกระบบในร่างกาย ตั้งแต่การนอน หัวใจ กล้ามเนื้อ ไปจนถึงการซ่อมแซมเซลล์ในระยะยาว

สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการเลือกรูปแบบแมกนีเซียมที่ดูดซึมได้ดี และได้รับในปริมาณที่เหมาะกับร่างกายของคุณอย่างสม่ำเสมอ — ไม่ว่าจะมาจากอาหารหรืออาหารเสริมก็ตาม

ทีมวิจัย THE8® เชื่อในหลักการเดียวกัน: ไม่มีการเคลมเกินจริง มีแต่ข้อมูลที่พิสูจน์ได้ และปริมาณที่ระบุอย่างตรงไปตรงมาบนฉลากทุกกล่อง

ติดตามเนื้อหาแบบนี้เพิ่มเติม หรือสอบถามเกี่ยวกับแมกนีเซียมได้ที่

LINE OA · @the8_official