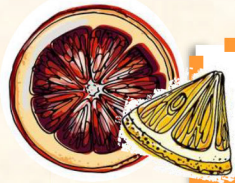




ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓๐๕ ประจำเดือน มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๕



เรื่องน่ารู้ของวิตามินซี

วิตามินซี เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำซึ่งร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ได้เอง การเสริมวิตามินซีอาจทำได้โดยการรับประทานผักและผลไม้ที่มีปริมาณวิตามินซีสูง เช่น ส้ม แอปเปิ้ล มะละกอ องุ่น แคนตาลูป บรอกโคลี กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก หรือรับประทานวิตามินซีในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

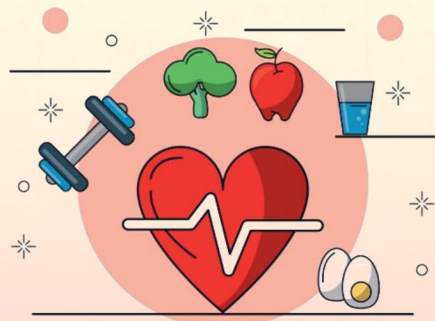


โดยปริมาณวิตามินซีที่แนะนำให้รับประทานในแต่ละวันมีความแตกต่างกันตามอายุ รวมถึงข้อบ่งชี้ที่ต้องการ ซึ่งขนาดที่แนะนำในประชาชนทั่วไป คืออย่างน้อย ๖๐ มิลลิกรัมต่อวัน แต่ไม่ควรเกิน ๒,๐๐๐ มิลลิกรัม โดยผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นเมื่อรับประทานในปริมาณสูงได้แก่ ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน แสบร้อนกลางหน้าอก ปวดศีรษะ และนอนไม่หลับ



ปัจจุบันมีการนำวิตามินซีมาใช้กันอย่างแพร่หลาย ตัวอย่างเช่น

- ช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กที่ทางเดินอาหาร
- ช่วยในการสร้างคอลลาเจนของร่างกาย
- ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ
- กระตุ้นและเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยลดความรุนแรงและระยะเวลาการเกิดโรคไข้หวัด โดยขนาดมาตรฐานที่แนะนำสำหรับโรคไข้หวัดคือ ๑ กรัมต่อวัน



วิตามินซีถือเป็นวิตามินที่มีความปลอดภัย

อย่างไรก็ตามควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนรับประทาน

เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย เสถียรลีลา. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม. ประโยชน์ของวิตามินซีทางการแพทย์ [ออนไลน์]; เข้าถึงได้จาก: <http://www.wonekarnpat.com/uoflfecpe/CPE%20230.pdf>
2. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER) [ออนไลน์]; เข้าถึงได้จาก: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/vitamin-c/faq-20058030>

ผู้ตั้งบทความ : ญญ.ลักขิษา ชินพงสานนท์ // Email : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๘๗๘๒

