



ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑๗๗ ประจำเดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

กินผักผลไม้ลดเสี่ยงโรคขาดวิตามินซี



โรคขาดวิตามินซีส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กอาจรุนแรงถึงขั้นเดินไม่ได้ สาเหตุสำคัญเกิดจากพฤติกรรมการไม่กินผักผลไม้ที่มีวิตามินซีและดื่มนมกล่อง UHT เป็นประจำ และผู้ปกครองปรับพฤติกรรมการกินอาหารของเด็ก เน้นกินผักผลไม้ จะห่างไกลจากโรคขาดวิตามินซี

วิตามินซีเป็นวิตามินละลายน้ำและเป็นสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกายใน กระบวนการสังเคราะห์คอลลาเจนในเนื้อเยื่อของกระดูก ฟัน เหงือก และหลอดเลือด

ซึ่งในร่างกายมนุษย์ไม่สามารถสังเคราะห์วิตามินซีได้เอง จำเป็นต้องได้รับวิตามินซีจากสารอาหาร วิตามินซีพบมาก ในผักสดและผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว โดยปกติร่างกายควรได้รับวิตามินซีอย่างน้อยวันละ 50-100 มิลลิกรัม กรณีเด็กที่ เลือกกิน กินอาหารยาก กินข้าวน้อย ไม่กินผักผลไม้ที่มีวิตามินซี และดื่มนมกล่อง UHT เป็นประจำก็อาจทำให้เกิด ภาวะเด็กขาดวิตามินซี ซึ่งจะส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กและทำให้เด็กดูซีด บวมๆ เลือดออกง่าย อาจเป็นจ้ำ ๆ ตามแขน ขา รอบตา หรือมีเลือดออกตามไรฟัน ไม่ค่อยมีแรง อาจหงุดหงิดง่าย ผิวหนังแห้ง ผอมบาง เป็นต้น ดังนั้นพ่อแม่ ผู้ปกครองควรฝึกให้เด็กกินอาหารที่หลากหลายมีประโยชน์เหมาะสมตามวัยและครบทั้ง 5 หมู่

จากข้อมูลของผู้ป่วยเด็กที่เข้ารับการรักษาด้วยโรคขาดวิตามินซีมีสถิติเพิ่มมากขึ้น ผู้ป่วยเด็กส่วนมาก มีประวัติการดื่มนมวัวและนมถั่วเหลืองชนิดกล่อง UHT เป็นประจำ โดยไม่ทานอาหารอื่นร่วมด้วย ซึ่งในนมกล่อง มีปริมาณวิตามินซีน้อยมากเพียง 1.5 มิลลิกรัม/100 ซีซี และเมื่อผ่านกระบวนการผลิตความร้อนจะทำให้วิตามินซี สูญเสียไปอีกมาก ในขณะที่นมแม่มีวิตามินซีสูงถึง 4 มิลลิกรัม/100 ซีซี หากแม่กินผักผลไม้ไม่เพียงพอ เด็กก็จะมี โอกาสขาดวิตามินซีได้เช่นกัน ดังนั้นแม่ที่ให้นมลูกควรทานผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น มะเขือเทศ กะหล่ำ ส้ม มะนาว ฝรั่ง สับปะรด มะม่วง มะละกอ เพื่อให้ลูกได้รับปริมาณวิตามินซีที่เหมาะสม ในระยะ 6 เดือนแรก ทารก ควรได้รับนมแม่อย่างเดียวโดยไม่ต้องกินน้ำหรืออาหารอื่น หลังอายุ 6 เดือน ต้องเริ่มฝึกให้เด็กทานอาหารอื่นครบ 5 หมู่ ตามวัยควบคู่กับนมแม่ หากเด็กเป็นโรคขาดวิตามินซีควรได้รับวิตามินซี วันละ 300 มิลลิกรัม ซึ่งผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้นในเวลา 1-2 อาทิตย์ และกินวิตามินเสริมอีก 2-3 เดือน

โรคขาดวิตามินซีเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้เพียงพอแม่ผู้ปกครองควรให้ความสำคัญกับอาหารของเด็ก ปรับพฤติกรรมการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นผักสด ผลไม้สดเป็นประจำก็จะทำให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรงห่างไกล จากโรคขาดวิตามินซีรวมถึงโรคอื่น ๆ ด้วย



เอกสารอ้างอิง : 1. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข แหล่งสืบค้น <http://www.dms.moph.go.th/dmsweb/prnews/prnew11082559.pdf> วันที่สืบค้น 20 ตุลาคม 2559

2. ภาพประกอบจาก <https://pixabay.com/th/ส้ม-น้ำ-สด-ambersweet-ความ-เย็นจาก-520773> , <https://pixabay.com/th/ผลไม้-ส้ม-มะนาว-วีวี-วิตามิน-634364/> และ <https://pixabay.com/th/มะนาว-หันบาง-ๆ-ครึ่งหนึ่งของมะนาว-1132558/> วันที่สืบค้น 20 ตุลาคม 2559