ข่าวสาร
ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑๙๒ ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

vitamins

วิตามิน คือ สารที่มีหน้าที่ช่วยในการทำงานของร่างกาย ซึ่งสามารถพบได้ในอาหาร หากทานได้ถูกหลักตามโภชนาการ ร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ ไม่จำเป็นต้องซื้อวิตามินมาทานเสริม แต่หากมีความจำเป็นต้องใช้วิตามินควรปรึกษาแพทย์ เภสัชกร และรับประทานภายใต้คำแนะนำอย่างเคร่งครัด ในปัจจุบันวิตามินมีหลากหลายชนิด ซึ่งแต่ละชนิดจะมีประโยชน์แตกต่างกัน ยกตัวอย่างเช่น

วิตามิน A สามารถพบใน ตับ ไข่ นม เนย ผักและผลไม้ที่มีสีเขียว เหลือง
ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย และช่วยในการมองเห็น

วิตามิน B1 สามารถพบใน ข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง เนื้อสัตว์ ตับ ถั่ว ไข่
ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

วิตามิน B6 สามารถพบใน เนื้อสัตว์ ตับ ผัก ถั่ว
ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและกระบวนการสร้างเม็ดเลือดแดงให้สมบูรณ์

วิตามิน B12 สามารถพบใน ตับ ไข่ เนื้อปลา
ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและกระบวนการสร้างเม็ดเลือดแดงให้สมบูรณ์

วิตามิน C สามารถพบใน ผลไม้และผักต่างๆ
ช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง ต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยสร้างเนื้อเยื่อของเอ็นและกระดูกอ่อน

วิตามิน D สามารถพบใน นม เนย ไข่ ตับ จำเป็นในการสร้างกระดูกและฟัน

วิตามิน E สามารถพบใน ผักสีเขียว น้ำมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะกอก
มีส่วนช่วยในกระบวนการต่อต้านอนุมูลอิสระ

วิตามิน K สามารถพบใน ผักสีเขียว ตับ ช่วยสร้างสารที่ทำให้เกิดการแข็งตัวของเลือด

เอกสารอ้างอิง

๑. อาหารและสารอาหาร, สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. แหล่งสืบค้น http://secondsci.ipst.ac.th/?p=๗๐๒&hilite=%๒๒vitamin%๒๒; วันที่สืบค้น ๑๗ ก.ค.๖๐
๒. "วิตามินเสริมอาหาร ไม่ใช่อาหาร" ไม่สามารถกินแทนกันได้, สำนักคณะกรรมการอาหารและยา, กระทรวงสาธารณสุข. แหล่งสืบค้นhttps://women.oryor.com
/detail/media_printing/๑๓๗๘ ; วันที่สืบค้น ๑๗ ก.ค.๖๐

กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐ โทร. ๐ ๒๕๘๐ ๘๗๘๒ ต่อ ๓๐๓, โทรสาร ต่อ ๓๐๔