



ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒๑๕ ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๑



เมื่อร่างกายขาดวิตามินบี ??? กินอะไรดีนะ.....



วิตามิน	แหล่งอาหารที่พบ	โรคจากการขาดวิตามิน
บี 1 (ไทอะมีน)	ผัก ถั่วเหลือง ถั่วลิสง รำข้าว ยีสต์ นม ไข่แดง ปลา เนื้อหมูไม่ติดมัน	โรคเหน็บชา
บี 2 (ไรโบฟลาวิน)	ไข่ นม ถั่ว โยเกิร์ต ชีส ผักใบเขียว ปลา ตับ ไต	โรคปากนกกระจอก
บี 3 (ไนอะซิน)	ไข่ ปลา เนื้อไม่ติดมัน เนื้อสัตว์ปีก ตับ จมูกข้าวสาลี ถั่วลิสง	โรคเพลลากรา (Pellagra) หรือผื่นผิวหนังอักเสบรุนแรง
บี 5 (กรดแพนโทเทนิค)	เนื้อสัตว์ ธัญพืชไม่ขัดสี รำข้าว จมูกข้าว สาลี ถั่ว ผักสีเขียว ยีสต์	ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ เป็นแผลในลำไส้เล็ก โรคเลือด โรคผิวหนัง
บี 6 (ไพริดอกซิน)	ยีสต์ รำข้าว จมูกข้าวสาลี ข้าวที่ไม่ผ่านการ ขัดสี ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ไข่ ตับ ปลา	โรคโลหิตจาง ผื่นผิวหนังอักเสบจากต่อมไขมัน
บี 7 (ไบโอติน)	ตับวัว ไข่แดง นม แป้งถั่วเหลือง เนย ถั่วลิสง ยีสต์ ข้าวที่ไม่ผ่านการขัดสี	ผมร่วง ซิมเทร่า เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย การเผาผลาญไขมันทำงานไม่สมบูรณ์ เป็นผื่นผิวหนังอักเสบบริเวณหน้าและตัว
บี 9 (กรดโฟลิก)	ไข่แดง ตับ ผักใบเขียว แครอท แคนตาลูป ฟักทอง อะโวคาโด ถั่ว	โรคโลหิตจางแบบแมโครไซติกหรือ เม็ดเลือดแดงมีขนาดใหญ่ผิดปกติ
บี 12 (โคบาลามิน)	เนื้อสัตว์ ตับ ไต นม ไข่แดง ชีส ปลา เนื้อ หมู เนื้อวัว อาหารหมักดอง	โรคโลหิตจางและ โรคเกี่ยวกับระบบประสาท

ที่มา

- ไม่ปรากฏผู้แต่ง. วิตามินบี ประโยชน์ของวิตามินบีรวม (ทั้งหมด 13 ชนิด). <https://medthai.com/วิตามินบีรวม/> สืบค้น เมื่อวันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2561.
- อภัย ราชภูวโรจจิตร. วิตามินบีรวม (B-complex vitamins). <http://haamor.com/th/วิตามินบีรวม/> สืบค้น เมื่อวันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2561.

ผู้ตั้งบทความ: ญญ.กุลธิดา เหลืองอ่อน E-mail: vck_rx@hotmail.com



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐
โทร. ๐ ๒๕๔๐ ๘๗๘๒ ต่อ ๓๐๓, โทรสาร ๐ ๒๕๔๐ ๖๘๔๒

