



# ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒๓๖ ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๒



## วิตามินโฟลิก (Folic acid) คืออะไร



**วิตามินโฟลิก (Folic acid)** หรือวิตามินบี 9 มีส่วนช่วยในกระบวนการเผาผลาญโปรตีน มีความสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดง และมีความจำเป็นต่อการแบ่งตัวของเซลล์จึงสามารถป้องกันการพิการแต่กำเนิด เป็นสารที่จำเป็นในกระบวนการใช้น้ำตาลและกรดอะมิโน ช่วยให้เจริญอาหาร แก้อาการ อ่อนเพลีย ป้องกันภาวะซีดหรือโลหิตจาง ป้องกันโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอัลไซเมอร์ และยังมีประโยชน์อีกมากมาย

การกินวิตามินโฟลิก ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย เนื่องจากเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ ซึ่งจะไม่สะสมในร่างกาย เพราะแต่ละวันร่างกายจะขับออกมาทางปัสสาวะ

### วิตามินโฟลิก พบได้จากที่ไหนบ้าง

พบได้ในไข่แดง ตับ ผักใบเขียวเข้ม ผักคะน้า แครอท แคนตาลูป ฟักทอง ถั่ว ผักขม ตำลึง อะโวคาโด หรือวิตามินโฟลิกในรูปแบบเม็ด เป็นต้น



เอกสารอ้างอิง:

1. 12 ประโยชน์ของกรดโฟลิก [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://medthai.com/กรดโฟลิก/> (วันที่สืบค้นข้อมูล 26 กุมภาพันธ์ 2562).
2. Folic acid สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.thaihealth.or.th/Content/35269-กินวิตามินโฟลิกก่อนตั้งครรภ์.html> / (วันที่สืบค้นข้อมูล 26 กุมภาพันธ์ 2562).

ผู้ตั้งบทความ : ญ.ธมลวรรณ ผลประเสริฐ E-mail : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้  
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ

