

4วิตามินอันตรายหากบริโภคเกิน

นำเสนอเมื่อ : 27 มิ.ย. 2552

4 วิตามินกับอันตรายหากบริโภคเกิน

คุณได้รับวิตามินมากเกินไปหรือไม่ ใครหลายคนอาจเคยตั้งข้อสงสัย หรือถ้าหากคุณเองก็เป็นคนหนึ่งเลือกรับประทานอาหารเสริม ประเภทวิตามินเป็นประจำ คุณทราบหรือไม่ โทษภัยของการกินวิตามินมากเกินไป จะมีผลกระทบต่อร่างกายของเรามากน้อยเพียงใด

1. วิตามินเอ

แหล่งอาหาร : เนื้อปลา น้ำมันตับปลา ผักผลไม้สีเหลือง สีส้ม สีแดง และสีเขียวเข้ม เช่น แครอท มะละกอ กว๊วย บร็อกโคลี่

ผลของการได้รับมากเกินไป : อาเจียน ผม่วุง ผิวหนังแห้งตกระแหง ดับ กระดู และอาการมองเห็นถูกทำลาย นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการพิการของทารกในหญิงมีครรภ์

ค่าสารอาหาร :

- Thai RDI* : 800 ไมโครกรัม RE
- อาหารปกติ : 252 - 6,050 ไมโครกรัม
- วิตามินเสริมบางยี่ห้อ : 1,500 ไมโครกรัม
- ค่าสูงสุดที่ปลอดภัย : 1,500 ไมโครกรัม

2. วิตามินบี 6

แหล่งอาหาร : กว๊วย ถั่วเหลือง เนื้อปลา และข้าวซ้อมมือ

ผลของการได้รับมากเกินไป : มีอาการเดินเซ มือและเท้าชา และส่งผลให้ประสาทกลามเนื้อแขนขาถูกทำลาย

ค่าสารอาหาร :

- Thai RDI : 2 มิลลิกรัม
- อาหารปกติ : 2-3.9 มิลลิกรัม
- วิตามินเสริมบางยี่ห้อ : 250 มิลลิกรัม
- ค่าสูงสุดที่ปลอดภัย : 14 มิลลิกรัม

3. วิตามินซี

แหล่งอาหาร : ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น ส้ม ฝรั่ง และผักสด

ผลของการได้รับมากเกินไป : ปวดท้อง แน่นท้อง ท้องเสีย ท้องอืด และอาจรุนแรงถึงขั้นเป็นนิ่วในไตได้ แต่ถาหยุดรับประทานอาการเหล่านี้จะหายไป

ค่าสารอาหาร :

- Thai RDI : 60 มิลลิกรัม
- อาหารปกติ : 64 - 160 มิลลิกรัม
- วิตามินเสริมบางยี่ห้อ : 1,000 มิลลิกรัม
- ค่าสูงสุดที่ปลอดภัย : 1,000 มิลลิกรัม

4. วิตามินอี

แหล่งอาหาร : จมูกข้าว น้ำมันพืช ผักใบเขียว ถั่ว และธัญพืช

ผลของการได้รับมากเกินไป : ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ตาพร่ามัว กล้ามเนื้อล้า แน่นท้อง และท้องร่วง และถาร่างกายมีวิตามินอีสูงมาก อาจขัดขวางการดูดซึมวิตามินเอได้

ค่าสารอาหาร :

- Thai RDI : 15 มิลลิกรัม
- อาหารปกติ : 8.5 - 18 มิลลิกรัม
- วิตามินเสริมบางยี่ห้อ : 670 มิลลิกรัม
- ค่าสูงสุดที่ปลอดภัย : 560 มิลลิกรัม

* Thai RDI (Thai Recommended Daily Intakes) คือค่าสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

วิตามินเสริมจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพและปลอดภัย ถ้าวัดกินแต่พอดี สำหรับในชีวิตประจำวัน ถ้าเรารู้จักกินผักผลไม้สดๆ ได้อย่างเพียงพอแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องพึ่งวิตามินแต่ประการใดครับ

ที่มา : ข้อมูลจากเว็บไซต์ชีวิต

<http://board.palungjit.com/f9/4วิตามินอันตรายหากบริโภคเกิน-194196.html>