

## 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 กระจก และการมองเห็นถูกทำลาย 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 แต่ถ้ายูได้รับประทานอาหารเหล่านี้จะหายไป

**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 และถากร่างกายมีวิตามินอีสูงมาก 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 ถ้ารู้จักกินแต่พอดี สำหรับในชีวิตประจำวัน ถ้าเรารู้จักกินผักผลไม้สดๆ ได้อย่างเพียงพอแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องพึ่งวิตามินแต่ประการใดครับ

ที่มา : ข้อมูลจากเว็บไซต์ชีวิต

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