

วิตามินซี.....เพื่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ย. 2552

มาทำความรู้จักกับ “วิตามินซี” กับบทบาทสำคัญ ...

คุณสมบัติที่โดดเด่นของวิตามินซี ก็คือ ความเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (Anti-oxidant) นั่นเอง โดยประโยชน์หลักๆ เมื่อร่างกายได้รับวิตามินซีเป็นประจำ คือ เพิ่มภูมิต้านทานเกราะกาย ป้องกันการก่อตัวของเซลล์มะเร็ง บำรุงผิวพรรณหรือชะลอความแก่ ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันหรือเหงือกอักเสบ

 ในทางกลับกัน หากร่างกายเราขาด “วิตามินซี” หรือมีปริมาณวิตามินซีน้อยเกินไป อาจส่งผลทำให้เกิดอาหารเหล่านี้ได้

- เป็นหวัดง่าย ภูมิต้านทานโรคและความสามารถในการกำจัดพิษลดลง
- ผิวหนังขาดความยืดหยุ่น เกิดจุดต่างด้า ผ้ำ มีเลือดออกตามไรฟัน
- อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง ประสาทสัมผัสต้อยลง
- มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งกระเพาะ ดับ และส่วนอื่นๆ
- ประสิทธิภาพของต่อมหมวกไตลดลง เป็นภูมิแพ้ได้ง่าย
- เป็นโรคโลหิตจาง หรือโรคต่างๆ ง่าย บาดแผลหายยาก หากขาดมากจะเป็นโรค โลหิตเป็นพิษ
- เกิดโรคลักปิดลักเปิด

สำหรับผู้ที่กำลังกังวลใจ เพราะไม่รู้ว่าจะหาวิตามินซีมาทานได้จากที่ไหน... อยากจะบอกว่าความจริงแล้วแหล่งของวิตามินซี เราสามารถหาได้จาก อาหารที่มีอยู่ในธรรมชาติทั่วไป แต่แหล่งที่มีมาก คือ ผักสดและผลไม้ต่างๆ โดยเทียบง่าย ๆ จากประเภทของอาหาร (100 กรัม) และวิตามินซี (มิลลิกรัม)

ดังนี้ มะขามป้อม 276, ฝรั่ง 160, พุทรา 154, มะขามเทศ 133, มะปรางสุก 107, มะละกอสุก 73, แคนตาลูป 33, มะนาว 25 และมะยม 8

อย่างไรก็ตาม ฟังตระหนกไว้ว่า **“วิตามินซี”** เป็นวิตามินที่มีความสำคัญเช่นเดียวกับวิตามินอื่นๆ และร่างกายไม่สามารถผลิตขึ้นได้เอง ดังนั้น ทุกคนจึงควรบริโภควิตามินซี แต่จะมากหรือน้อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละบุคคล