

กินวิตามินซี (เม็ด) ดีไหม?

นำเสนอเมื่อ : 9 ต.ค. 2552

วิตามินซีชนิดเม็ดที่ปัจจุบันมีหลากหลายยี่ห้อและหลายรส ทำมาจากอะไร หรือมีประโยชน์อย่างไร

ตอนเด็ก ๆ หลายคนชอบกินวิตามินซีชนิดเม็ด เพราะคุณพ่อคุณแม่หาซื้อมาประเคน ให้น้ำป้องกันโรคคุดักปิดคุดักเปิด พอโตขึ้นหลายคนก็ยังไม่กินอยู่ เพราะสะดวก หรือบางคนอาจจะไม่ชอบกินผลไม้ แต่ทานหรือไม่ว่า

นพ.กฤษดา กล่าวว่า วิตามินซีชนิดเม็ดที่ขายกันอยู่มีทั้งวิตามินซีธรรมชาติ และสังเคราะห์ โดย ชนิดที่เป็นสารสังเคราะห์ ประกอบด้วย กรดแอสคอร์บิก ผสมกับน้ำเชื่อมขาวโพด หรือ คอโรนโซร์ป มีการเติมสี แต่งกลิ่น แต่งรส ดังนั้นการกินวิตามินซีชนิดเม็ดจะได้ความหวานด้วย โดยเฉพาะที่เป็นชนิดแบบอมเล่น รสผลไม้ ทั้งหมด

✘ ถามว่าวิตามินซีชนิดเม็ดให้คุณค่าเช่นเดียวกับผลไม้ที่มีวิตามินซีหรือไม่ ขอเรียนว่า ถ้าเป็นวิตามินซีธรรมชาติจะให้คุณค่าไม่ต่างจากผลไม้สดุมวิตามินซีทั่วไป แต่ถาเป็นวิตามินซีสังเคราะห์มีงานวิจัยบางชิ้นชี้ให้เห็นว่าอาจทำให้เกิดมะเร็งมากขึ้นในหนูทดลองและทำให้หลอดเลือดแข็งตีบในคนได้

โดยหลักในการเลือกซื้อวิตามินซีธรรมชาติไม่ให้คุณแค่คำว่า ธรรมชาติ หรือ Natural ข้างฉลากเท่านั้น หากแต่ต้องดูคำว่า ผลิตจากผักและผลไม้ในสภาวะที่เหมาะสม หรือ Made from fruits and vegetables below 70 degrees แทน

สำหรับความจำเป็นในการกินวิตามินซีชนิดเม็ด นพ.กฤษดา บอกว่า หากกินผักผลไม้ไม่ค่อยไหวก็อาจรับประทานได้บ้าง แต่ไม่ใช่แทน เพราะอย่างไรก็ดีวิตามินจะดูดซึมได้ดีต้องมีสารธรรมชาติบางชนิดในผลไม้ นั่น ๆ ช่วยด้วย ดังนั้นสูตรสำเร็จสำหรับผู้รักที่จะกินวิตามินซีก็คือ กินอาหารเสริมบวกอาหารสดนั่นเอง



อาหารที่มีวิตามินซีมาก ได้แก่ ฝรั่งกลมสาลี่ มะขามเทศ มะขามป้อม มะละกอแขกดำ พุทรา แอปเปิ้ล และส้มโอขาวแตงกวา ซึ่งจะสังเกตเห็นได้ว่าความเปรี้ยวไม่ใช่ตัวบอกวิตามินซี เพราะจะเห็นว่าผลไม้เปรี้ยวจัดอย่างมะยมหรือลูกเสาวรสไม่ติดอันดับต้น ๆ เลย

นอกจากนี้อาหารธรรมชาติที่นึกไม่ถึงอีกชนิดที่มีวิตามินซีมาก คือ **ปลาทูทะเลดิบ** มีกรดแอสคอร์บิกมากเป็นพิเศษ จะเห็นได้ว่าชาวเอสกีโมนั้นแม้ไม่ค่อยได้บริโภคพืชผักผลไม้ ก็ยังไม่เป็นโรคขาดวิตามินซี

✘ **กลุ่มคนที่ควรรับประทานวิตามินซี** คือ ผู้ที่สูบบุหรี่ ผู้ที่เป็นโลหิตจางและผู้ป่วยประทุษร้ายมะเร็ง เพราะบุหรี่หนึ่งมวนจะผลาญวิตามินซีไปเท่ากับสมเขี้ยวหวานราว 1 ผลเลยทีเดียว ส่วนโลหิตจางบางชนิดกับคนกินมังสวิรัตินั้นมักขาดธาตุเหล็กจากเนื้อสัตว์จึงต้องอาศัยวิตามินซีช่วยจับธาตุเหล็กให้มากขึ้นแทน รวมถึงผู้ที่เริ่มสูบบุหรี่หรือผิวพรรณเริ่มเสื่อมไป วิตามินซีจะช่วยกวาดสนิมแกก ช่วยเพิ่มคอลลาเจน ซึ่งเป็นเสมือนกระดูกของผิวให้คงรูปไม่เหี่ยวยุบเร็วเกินไป วิตามินซียังช่วยเสริมภูมิให้กับผู้ป่วยภูมิแพ้เรื้อรัง ไอเรื้อรังหรือเป็นหวัดบ่อย นอกจากนี้ยังแถมเครียดด้วย เพราะเกี่ยวข้องกับต่อมหมวกไตในการสร้างฮอร์โมนต้านเครียดและการอักเสบชื่อว่า คอติซอล

✘ **กินมากไปมีผลเสียหรือไม่ ?** นพ.กฤษดา กล่าวว่ามีแน่นอน การกินนับสิบ ๆ เม็ดหรือบ้างก็ชนิดดูเขาเสกกันโดยหวังว่าจะรักษาอะไรและโรครายอื่นได้ มีงานวิจัยที่แสดงว่าวิตามินซีปริมาณมากอาจทำให้เกิดนิ่วในทางเดินปัสสาวะได้ เพิ่มอัตราการเกิดมะเร็งในหนูทดลอง ทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบแข็งในมนุษย์ ทำให้ขาดธาตุทองแดงและน้ำย่อยสำคัญในร่างกาย

ส่วนอาการเตือนในช่วงแรกที่กินมากไปทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ที่สังเกตได้ อาทิ คลื่นไส้ ถ้ากินมากถึงแกออาเจียน แสบรอนกระเพาะอาหาร จุกใต้ลิ้นปี่ ระคายทางเดินอาหาร ถ่ายเหลว ปัสสาวะสีเข้ม

อย่างไรก็ตามไม่ต้องตระหนกอกสั่นกับ วิตามินซีเป็นพิษ มาก เพราะว่ามันละลายน้ำได้ ถ้าได้เยอะเกินไปร่างกายจะขับออกทางปัสสาวะโดยอัตโนมัติ ไม่ได้เป็นอันตรายอะไร จะแหย่นอยก็ตรงเสียความมันจะกลายเป็นฉี่แห้งไปหน่อยเท่านั้นเอง.