

กินวิตามินมากเกินไป.....ก็มีผลข้างเคียง

นำเสนอเมื่อ : 16 ต.ค. 2552

ถึงวิตามินจะมีประโยชน์ แต่วิตามินก็อาจกลายเป็นพิษ ถ้ากินมากเกินไป

1. วิตามินเอ

มีมากใน เนื้อปลา น้ำมันตับปลา ผักผลไม้สีเหลือง สีส้ม สีแดง เช่น แครอท มะละกอ ถั่ว บร็อคโคลี่

ร่างกายเราจะรับวิตามินเอได้สูงสุดที่ 1,500 ไมโครกรัม ถ้ากินมากกว่านี้จะมีอาการอาเจียน ผม่วง ผิวหนังแห้งตึงสะเก็ด ตับ กระจก การมองเห็นถูกทำลาย ส่วนมากถ้ากินอาหารตามปกติจะได้รับวิตามินเอในระดับที่เหมาะสม แต่หากกินอาหารเสริม ต้องอ่านให้ดีด้วยว่าแต่ละเม็ดมีวิตามินเอกี่ไมโครกรัม

2. วิตามินบี 6

มีมากในถั่ว ถั่วเหลือง เนื้อปลา และข้าวซ้อมมือ

คนที่กินวิตามินบี 6 มากเกินไปจะรู้สึกขาเดินเซ ควบคุมประสาทบางส่วนโดยเฉพาะมือเท้าไม่ค่อยได้ มือเท้าชา กล้ามเนื้ออ่อนแรงจนอาจเดินไม่ได้ไปเลย ร่างกายเรารับวิตามินบี 6 ได้สูงสุดแค่ 14 มิลลิกรัมต่อวันเท่านั้น

3. วิตามินซี

มีมากใน ส้ม ฝรั่ง ผัก เซอร์รี่ ผลไม้รสเปรี้ยว

ผลของการรับวิตามินซีมากเกินไปจะทำให้ท้องอืด ปวดท้อง ท้องเสีย มีกรดเกินในกระเพาะ และอาจรุนแรงถึงขั้นเป็นนิ่วในไตได้ ถ้ากินวิตามินซีเสริมก็ไม่ควรมากกว่าวันละ 1,000 ไมโครกรัม

4. วิตามินอี

มีมากในจมูกข้าว น้ำมันพืช ผักใบเขียว ถั่ว และธัญพืช

ถ้าคุณเริ่มมีอาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ตาพร่ามัว กล้ามเนื้อล้า แน่นท้อง ท้องร่วง

แสดงว่าคุณได้รับวิตามินอีมากเกินไปแล้ว ส่วนมากเราจะได้รับวิตามินอีจากอาหารเสริม จึงต้องระวังไม่ให้เกินวันละ 560 มิลลิกรัม

ที่มา ... spicy