

อาการแบบไหนที่เรียกว่ากำลังขาดวิตามินซี

นำเสนอเมื่อ : 31 ก.ค. 2553

ทราบหรือไม่ครับว่าอาการแบบไหนที่เรียกว่ากำลังขาดวิตามินซี มาดูกันครับ

- อาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร มีเลือดออกตามไรฟัน โดยเฉพาะเวลาแปรงฟัน เป็นหวัดง่าย และเป็นบ่อยๆ หายแล้วก็เป็นอย่างอื่น เพราะภูมิคุ้มกันต่ำ เนื่องจากวิตามินซีเป็นสารอาหารในการเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย

- เมื่อปล่อยให้ขาดวิตามินซีไปนานๆ ก็จะแสดงอาการออกทางกล้ามเนื้อ ผิวหนัง และเส้นเลือด เช่น เจ็บกล้ามเนื้อ อ่อนแรง เส้นเลือดไม่แข็งแรง เส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนังแตกง่าย ผิวช้ำง่าย ปากแห้ง ผิวแห้ง

- ถ้าเป็นผลจะหายช้า และอาจนำมาซึ่งปัญหาโรคข้อกระดูก โรคหลอดเลือด และโรคหัวใจ ในกรณีที่ขาดวิตามินซีเป็นเวลายาวนาน

วิตามินซี เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้ามเลยนะครับ อ่านแล้วอย่าลืมนักสุขภาพของตัวเองด้วยนะครับ

ขอบคุณที่มาเนื้อหาจาก [เดลินิวส์](#)