

## เกี่ยวกับวิตามินซี..ที่ต้องรู้ไว้

นำเสนอเมื่อ : 27 มี.ค. 2552

พอเอ่ยนามวิตามินซี หลายคนคงร้องอ้อ...นึกถึงผลไม้รสเปรี้ยว หรือบางคนอาจนึกถึงยาเม็ดสีส้ม สีเหลือง ที่มีรสชาติออกเปรี้ยวๆ หวานๆ ก็ได้ จริงๆ แล้ววิตามินซีนั้นมีประโยชน์มากมายเหลือเกิน อยากให้คุณรู้เลยเอามาแบ่งปันค่ะ....

**ประโยชน์ของวิตามินซีมีมากมาย นอกเหนือจากที่จะช่วยบรรเทาอาการของโรคหวัดทำให้หายเร็วขึ้นถึง 21% คือ**

### **วิตามินซีช่วยปกป้องเซลล์**

เสริมภูมิคุ้มกันสุขภาพและความแข็งแรงของเนื้อเยื่อในร่างกายที่เกี่ยวข้องกับเส้นเอ็นและคอลลาเจน

**วิตามินซีช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น** เนื่องจากช่วยให้ร่างกายซ่อมแซมและรักษาตัวเอง โดยการไปเสริมสร้างผนังเซลล์ ทำให้เส้นเลือดฝอยแข็งแรงและต่อต้านการอักเสบ จึงทำให้แผลหายเร็ว

**วิตามินซีช่วยให้เหงือกมีสุขภาพแข็งแรง** โดยจะไปช่วยรักษาเซลล์ที่ถูกทำลาย และช่วยให้แผลที่เหงือกหายเร็ว

### **วิตามินซีช่วยเพิ่มความต้านทานต่อโรคหัวใจ**

โดยการไปช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อรับประทานร่วมกับวิตามินอี โดยจะไปลดการเกาะของไขมันที่ผนังหลอดเลือด

**วิตามินซีช่วยในการป้องกันโรคต่อกระดูก** เนื่องจากวิตามินซีสามารถช่วยปกป้องเลนส์ตาจากอันตรายต่างๆ เช่น ควันนูรี แสงอัลตราไวโอเล็ต ที่เป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดโรคต่อกระดูก

**วิตามินซีช่วยป้องกันไมเกรน** เมื่อรับประทานร่วมกับ Pantothenic acid โดยวิตามินซีจะไปช่วยร่างกายในการต่อสู้กับความเครียดได้ดีขึ้น

**วิตามินซีช่วยลดความเครียด** และยังเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนกรดอะมิโนให้กลายเป็นสารในสมอง ซึ่งมีความจำเป็นต่อสมองและหน้าที่ของระบบประสาทด้วย

**วิตามินซีช่วยเพิ่มความแข็งแรงของภูมิคุ้มกันโรค** โดยเฉพาะประสิทธิภาพของเม็ดเลือดขาว

การรับประทานวิตามินซี ภาวะปกติปริมาณที่แนะนำให้ทานคือ 60 มิลลิกรัมต่อวัน อย่างไรก็ตาม เพื่อสุขภาพที่ดีจะต้องรับประทานอย่างน้อย 100-200 มิลลิกรัมต่อวัน คนที่มีความเครียดควรรับประทานวันละ 500 มิลลิกรัมต่อวัน ผู้ที่นิยมรับประทานวิตามินซีไม่ต้องกังวลว่าจะได้รับในปริมาณที่มากเกินไป เพราะสามารถละลายในน้ำได้ดี หากร่างกายไม่ได้ออกซิเจนจะมีการขับออกมาได้ทางปัสสาวะ อีกทั้งยังไม่มีอาการข้างเคียงเกี่ยวกับพิษที่เกิดจากการรับประทานวิตามินซี แม้รับประทานในปริมาณที่สูงกว่า 6,000-18,000 มิลลิกรัม

**แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ก็ยังมีข้อพึงระวังในการรับประทานวิตามินซี** การรับประทานในปริมาณสูงๆ อาจจะมีผลต่อการดูดซับแร่ธาตุอื่นๆ เช่น **Copper Selenium** อาจมีผลต่อความผิดปกติของผลการตรวจระดับน้ำตาลในปัสสาวะได้ วิตามินซีทำให้การดูดซึมแร่ธาตุเหล็กได้ดี จึงอาจเกิดภาวะได้รับแร่ธาตุเหล็กเกิน

เห็นไหมว่าวิตามินซีมีประโยชน์มากมายจริงๆ วันนี้คุณรับประทานวิตามินซีหรือยัง ถ้ายังรีบหาผลไม้ไทยสดๆ รสเปรี้ยวๆ มารับประทานกันได้แล้ว...