

ประโยชน์ของวิตามินแต่ละชนิด

นำเสนอเมื่อ : 12 เม.ย. 2552

ทราบหรือไม่ว่า วิตามินแต่ละชนิดมีประโยชน์อย่างไรบ้าง ลองมาดูกันครับ

วิตามิน A เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการมองเห็น ป้องกันโรคตาบอด บำรุงสายตา บำรุงผิว ผม และเล็บ

วิตามินบี 1 บำรุงประสาท แก้เหน็บชา ช่วยเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไปเป็นพลังงาน ถ้าขาดจะหงุดหงิดงาย

วิตามินบี 2 ช่วยเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ถ้าขาดจะเป็นแผลที่มุมปาก ผิวจะแตกหยาบกระด้าง

วิตามินบี 3 ช่วยเผาผลาญไขมัน และคาร์โบไฮเดรต บำรุงผิวหนังและระบบประสาท

วิตามินบี 5 ช่วยเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีน ลดอาการภูมิแพ้ หอบหืดนอนไม่หลับ

วิตามินบี 6 ช่วยบรรเทาอาการก่อนจะมีประจำเดือน แก้แพ้ท้อง บำรุงประสาท ลดอาการไขมันอุดตันในเส้นเลือด

วิตามินบี 12 ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือด บำรุงประสาท ป้องกันอาการอ่อนเพลียเนื่องจากโรคโลหิตจาง

กรดโฟลิก ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง เสริมความจำ โฟเลท ช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้และมะเร็งเต้านม ถ้าในเลือดมีโฟเลทต่ำ ทำให้จิตใจหดหู่ ขาดความรู้สึกลงทางเพศ

วิตามิน C ต้านอนุมูลอิสระ สร้างคอลลาเจน ช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอล บำรุงผิวพรรณและกระดูก ป้องกันโรคมะเร็ง ลดอาการภูมิแพ้ ช่วยบรรเทาอาการหวัด

วิตามิน D บำรุงกระดูกและฟัน

วิตามิน E ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี ป้องกันการแข็งตัวของเลือด

วิตามิน K ช่วยการแข็งตัวของเลือด

ไบโอติน บำรุงเส้นผม ป้องกันผมร่วง

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าอยากมีสุขภาพดี ก็ลองหาวิตามินมาทานกันดู.

แหล่งที่มา : เดลินิวส์