

## 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 หอบหืด นอนไม่หลับ

**วิตามินบี 6** ช่วยบรรเทาอาการก่อนจะมีประจำเดือน แก้แพ้ท้อง บำรุงประสาท ลดอาการไขมันอุดตันในเส้นเลือด

**วิตามินบี 12** ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือด บำรุงประสาท ป้องกันอาการอ่อนเพลีย เนื่องจากโรคโลหิตจาง

**กรดโฟลิก** ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง เสริมความจำ โฟเลท ช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ และมะเร็งเต้านม 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