

มหัศจรรย์วิตามินซี...มีประโยชน์สารพัด

นำเสนอเมื่อ : 22 เม.ย. 2552

ทราบไหมคะว่า ฝรั่ง มะม่วง มะละกอ ลำไย ลิ้นจี่ พุทรา มะกอก เงาะ แคนตาลูป เป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีมากที่สุด 100 กรัม มีวิตามินซี 40 มิลลิกรัม หรือมากกว่า ฝรั่งสด 100 กรัม มีวิตามินซีถึง 160 มิลลิกรัม จะว่ามีมากหรือน้อยจะต้องคิดต่อไปด้วยว่า เรากินได้มากหรือน้อย กินฝรั่ง 100 กรัม ไม่ใช่เรื่องยาก แต่ถ้าจะให้กินมะขามป้อมสด ๆ 100 กรัม คงยาก เราจึงไม่สนใจแม้ว่ามะขามป้อมจะมีวิตามินซีมากกว่าผลไม้อื่น ๆ

❌ ผักต่าง ๆ หลายชนิดให้วิตามินซี แต่ผักก็เช่นเดียวกับผลไม้ ต้องกินสด ๆ จึงจะได้รับวิตามินซีเต็มที่ เพียงลวกน้ำเดือด 5 วินาที วิตามินซีก็ลดลงแล้ว ถัดมาหนานเต๋นน่าที่จะสูญเสียวิตามินซีไปมาก ยิ่งคงเหลือวิตามินเอ เกลิอแรและเส้นใยอาหาร ผักที่ให้วิตามินซีมาก ได้แก่ ผักคะน้า กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ พริกทุกชนิด มะละกอดิบ ผักกาดและผักที่มีใบสีเขียวทั้งหลาย ผักผลไม้ไม่ได้ให้แต่วิตามินซีเท่านั้น สิ่งอื่น ๆ ในผักมีประโยชน์ ช่วยรักษาโรคเบาหวานและป้องกันมะเร็งได้

❌ วิตามินซีเป็นสารที่จำเป็นมาก แต่ถูกทำลายได้ง่าย จึงต้องได้กินทุกวัน ความที่ถูกทำลายได้ง่ายนี้ เป็นคุณสมบัติที่ช่วยรักษาความเป็นหนุ่มเป็นสาว เพราะตัวเองถูกทำลาย ช่วยรักษาเนื้อเยื่อของร่างกายไว้ ช่วยป้องกันโรคได้ คลินิกแพทย์หลายแห่งจัดวิตามินซีไว้ให้เป็นของแถม หรือให้เด็กอมเป็นขนม

❌ **วิตามินซีช่วยสร้างเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน** ซึ่งมีความยืดหยุ่น ทำให้เส้นเลือดยืดหดตัวเมื่อหัวใจเต้น ถ้าขาดวิตามินซีเส้นเลือดจะเปราะ แตกง่าย เห็นได้ชัดที่เยื่ออ่อนหุ้มฟัน อาการขาดวิตามินซีที่เห็นได้ง่ายคือเลือดออกตามไรฟัน ผิวหนังขำง่าย เมื่อเป็นแผลจะหายยาก เพราะไม่มีเนื้อเยื่อเกี่ยวพันประสานให้ติดกัน การสร้างความแข็งแรงให้แก่เนื้อเยื่อ ทำให้วิตามินซีมีประโยชน์ในการป้องกันโรค เพราะทำให้ผิวหนังแข็งแรง เชื้อโรคเข้าร่างกายไม่ได้

❌ **วิตามินซีช่วยบรรเทาอาการเครียด** ร่างกายใช้พลังงานมากขึ้นเมื่อเครียด เช่นเมื่อตกใจกลัว ตื่นเต้น สนุกสนาน เป็นไข้หรือเมื่อรู้สึกหนาว วิตามินซีช่วย สร้างฮอร์โมนไทร็อกซินที่ร่างกายหลั่งออกมา เพื่อควบคุมการเผาผลาญสารอาหาร ในขณะที่เครียด ความต้องการวิตามินซีเพิ่มมากขึ้น

❌ เมื่อเป็นไข้หวัดหรือโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ความต้องการวิตามินซีเพิ่มมากขึ้น วิตามินซีช่วยบรรเทาอาการน้ำมูกไหลเมื่อเป็นหวัด โดยลดฮิสตามีนในเลือด ยาแก้หวัดจะเป็นตัวยาที่ลดฮิสตามีน การได้รับวิตามินซีเพิ่มขึ้นจึงดีกว่ากินยาที่มักจะทำให้ง่วงนอน เป็นอันตรายถ้าทำงานกับเครื่องจักร หรือต้องขับรถ

❌ เมื่อรู้สึกว่าจะเป็นหวัด กินวิตามินซีเพิ่มขึ้นอาจจะไม่เป็นหรือหายเร็วขึ้น คนที่ได้รับวิตามินซีทุกวันจะเป็นหวัดน้อยกว่าคนที่ไม่ได้กิน อาหารเซาแบบฝรั่งจะต้องเริ่มต้นด้วยน้ำส้มคั้นเสมอ น้ำผลไม้อื่นให้วิตามินซีน้อยกว่าน้ำส้มคั้น จึงแทบจะเป็นสูตรตายตัวว่า อาหารเซาคือน้ำส้มคั้นสด หรือน้ำส้มแช่แข็ง น้ำส้มแบบอื่น ๆ จะมีวิตามินซีน้อย หลายแห่งมีน้ำส้มเทียม หรือน้ำส้มผสมน้ำเชื่อมและเติมน้ำเปล่า คุณค่าทางโภชนาการจึงน้อยมาก

❌ น้ำส้มให้วิตามินซีน้อยกว่าผลไม้สดที่กล่าวถึงข้างต้น แต่เราดื่มน้ำส้มแต่ละครั้งได้มากกว่า 100 กรัม เมื่อดื่ม 150

หรือ 200 กรัม จะได้วิตามินซีเพียงพอับความต้องการใน 1 วัน แต่ถ้ากินผลไม้จะเสียเวลาเคี้ยว สวมหน้ากากที่ทำงานต้องรีบกินอาหารเช้า การดื่มจึงได้รับอาหารเร็วกว่า ยิ่งถ้าเปิดกล่องรินใส่แก้วดื่ม จะยิ่งประหยัดเวลากว่าปอก หั่น ผลไม้ และเคี้ยวกิน

ร่างกายดูดซึมและขับถ่ายวิตามินซีออกเร็วมาก เพียงไม่กี่ชั่วโมง วิตามินซีที่เหลือใช้จะออกมากับปัสสาวะ เราจึงควรกินผลไม้ที่มีวิตามินซีมากเป็นขนมและของว่าง ถ้ามีเวลา ควรได้เคี้ยวกินผลไม้บ่อย ๆ ได้ออกกำลังฟัน เสนออาหารช่วยการย่อยและการขับถ่าย สารอาหารอื่น ๆ ในผลไม้ทำงานร่วมกับวิตามินซีและสารอาหารอื่น ๆ วิตามินซีช่วยการดูดซึมของธาตุเหล็ก แม้ว่าวิตามินซีจะไม่ได้ป้องกันโรคโลหิตจาง แต่วิตามินซีช่วยการดูดซึมธาตุเหล็ก จึงช่วยป้องกันโรคโลหิตจางทางอ้อม

ที่มา ... สยามตรา