

## "ไบโอติน" วิตามินหลากหลายประโยชน์

นำเสนอเมื่อ : 2 พ.ค. 2565

ไบโอติน เป็นวิตามินที่แพร่หลายในวงการความสวยความงาม สามารถลดปัญหาผมหงอกขาว บำรุงเล็บ และทำให้ผิวมีสุขภาพดี วันนี้ ลองมาทำความรู้จักกับไบโอตินกัน

### ไบโอตินคืออะไร?

ไบโอติน (biotin) หรือ วิตามินเอช (vitamin H) หรือที่หลายคนอาจจะเคยเห็น หรือได้ยินในชื่อ วิตามินบี 7 (vitamin B7) เป็นสารจำเป็นในการเจริญของยีสต์ และจุลินทรีย์หลายชนิด เป็นวิตามินในกลุ่มวิตามินบีซึ่งสามารถละลายน้ำได้ โดยไบโอตินมีความสำคัญต่อการเจริญของเซลล์ การผลิตกรดไขมัน กรดอะมิโนและการเผาผลาญไขมัน

### ไบโอตินพบได้ในอาหารประเภทใดบ้าง?

ไบโอตินพบได้ในอาหารที่อุดมไปด้วยไบโอติน ได้แก่ ตับหมู ไข่ขาว ไข่แดง น้ำมันปลา ขาวกลอง ขาวโพด ข้าวสาลี เมล็ดพืชต่างๆ ยีสต์ ไข่ นานม เนย โยเกิร์ต ผักต่างโดยเฉพาะดอกกะหล่ำ กะหล่ำปลี เห็ด แครอท และผลไม้ต่างๆ

ไบโอตินพบได้ในอาหารหลายประเภท แต่มักจะพบในปริมาณที่น้อยกว่าวิตามินที่ละลายได้ในน้ำชนิดอื่นๆ ถึงกระนั้นร่างกายมนุษย์ก็ต้องการไบโอตินต่อวันเป็นจำนวนน้อยมาก แค่ 100-150 ไมโครกรัมเท่านั้น นอกจากนี้แบคทีเรียในลำไส้ยังสามารถสังเคราะห์ไบโอตินขึ้นมาได้เองอีกด้วย ดังนั้นหากมั่นใจว่าเราทานอาหารที่มีประโยชน์ตามที่แนะนำไปทานบ่นอย่างสม่ำเสมอ ก็อาจจะหลีกเลี่ยงภาวะขาดไบโอตินไปได้โดยอัตโนมัติ

### ประโยชน์ของไบโอติน

1. ช่วยให้ระบบประสาททำงานได้ตามปกติ
2. ช่วยให้กล้ามเนื้อในกระเพาะและลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น
3. ช่วยบำรุงผิวหนัง ให้เปล่งปลั่ง เต่งตึง
4. ช่วยบำรุงเส้นผม ลดปัญหาการหลุดร่วงของเส้นผม
5. ช่วยบำรุงดวงตา และปากให้ชุ่มชื้น
6. ช่วยบำรุงตับให้แข็งแรง ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### อาการของผู้ที่ขาดไบโอติน

- อ่อนเพลีย หมดเร็วแรง และอาจเจ็บปวดกล้ามเนื้อ
  - คลื่นไส้ อาเจียน หรืออาจมีความผิดปกติในระบบทางเดินอาหาร เช่น มีอาการเบื่ออาหาร
  - มีอาการทางระบบประสาท เช่น ชีมีเศร่า ประสาทหลอน นอนไม่หลับ
  - เกิดความผิดปกติของระบบผิวหนัง เช่น เป็นผื่นคัน โดยเฉพาะบริเวณรอบดวงตา
  - จมูก ปาก และ บริเวณอวัยวะเพศ ผิวแห้ง ผิวคล้ำ และเป็นจ้ำ การรับสัมผัสทางผิวหนังพรณผิดปกติ
  - มีปัญหาผมขาดหลุดร่วง
  - ระบบการเผาผลาญไขมันผิดปกติ การเผาผลาญไขมันน้อยลง ทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูง

ข้อมูลจาก [วิกิพีเดีย](#)