วิตามินผิว ดีไหม? เจาะลึกประโยชน์และข้อควรรู้ก่อนทำ

นำเสนอเมื่อ : 1 ก.ย. 2569

ในแต่ละวันผิวต้องเผชิญทั้งแสงแดด มลภาวะ และการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ จนทำให้ผิวดูหมองคล้ำ ขาดความชุ่มชื้น และไม่สดใส หลายคนจึงมองหาวิธีฟื้นบำรุงผิวจากภายใน ซึ่ง โปรแกรมวิตามินผิว เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ได้รับความนิยม เพราะช่วยเติมสารอาหารที่จำเป็นให้ร่างกาย พร้อมดูแลให้ผิวดูชุ่มชื้น กระจ่างใส และสุขภาพดีขึ้น บทความนี้จะพาไปรู้จักว่าวิตามินผิวคืออะไร มีประโยชน์อย่างไร และเหมาะกับใครบ้าง เพื่อใช้เป็นข้อมูลก่อนตัดสินใจดูแลผิวให้เหมาะกับตัวเอง

วิตามินผิวคืออะไร?

โปรแกรมวิตามินผิว คือ การให้วิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารที่จำเป็นผ่านทางหลอดเลือดดำ (IV Therapy) เพื่อให้ร่างกายนำไปใช้ได้โดยตรง โดยมีสูตรให้เลือกหลากหลายตามเป้าหมาย เช่น ดูแลผิวให้ดูกระจ่างใส เพิ่มความชุ่มชื้น ฟื้นฟูความอ่อนล้า และเสริมสุขภาพโดยรวม

การให้วิตามินทางหลอดเลือดดำช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารโดยไม่ผ่านระบบย่อยอาหาร จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการฟื้นบำรุงผิวจากภายใน ทั้งนี้ ควรอยู่ภายใต้การประเมินและคำแนะนำของแพทย์ เพื่อเลือกสูตรที่เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล

สารอาหารสำคัญที่พบในวิตามินผิว

วิตามินผิว แต่ละสูตรประกอบด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารแตกต่างกัน
โดยแพทย์จะพิจารณาเลือกให้เหมาะกับสภาพร่างกายและเป้าหมายการดูแลของแต่ละบุคคล
สารอาหารที่นิยมใช้มีดังนี้

- วิตามินซี (Vitamin C)

มีส่วนช่วยในการสร้างคอลลาเจนและต้านอนุมูลอิสระ ช่วยดูแลผิวให้ดูสดใส สีผิวสม่ำเสมอ
พร้อมสนับสนุนการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

- วิตามินบีรวม (Vitamin B Complex)

ช่วยสนับสนุนกระบวนการเผาผลาญพลังงาน ลดความรู้สึกอ่อนล้า และมีส่วนช่วยดูแลเส้นผม เล็บ
และผิวพรรณให้ดูสุขภาพดี

- กรดอะมิโน (Amino Acids)

เป็นส่วนประกอบสำคัญของโปรตีน ช่วยสนับสนุนการซ่อมแซมเซลล์
รวมถึงดูแลความยืดหยุ่นและความชุ่มชื้นของผิว

- N-Acetyl Cysteine (NAC)

เป็นสารตั้งต้นในการสร้างกลูตาไธโอน
ซึ่งมีบทบาทในการต้านอนุมูลอิสระและสนับสนุนกระบวนการกำจัดสารต่าง ๆ ของร่างกาย

- แร่ธาตุและสารอาหารอื่น ๆ

บางสูตรอาจมีซิงค์ แมกนีเซียม แอล-คาร์นิทีน หรือสารอาหารชนิดอื่นเพิ่มเติม
เพื่อให้เหมาะกับเป้าหมายในการดูแลสุขภาพและผิวพรรณของแต่ละบุคคล

วิตามินผิวช่วยเรื่องอะไร?

- ช่วยสนับสนุนการสร้างคอลลาเจน ทำให้ผิวดูเรียบเนียน ยืดหยุ่น และดูสุขภาพดี
- ช่วยฟื้นบำรุงผิวที่ดูหมองคล้ำ ให้ผิวดูกระจ่างใสและสดชื่นขึ้น
- ช่วยเสริมการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระ เพื่อปกป้องเซลล์ผิวจากปัจจัยภายนอก เช่น แสงแดดและมลภาวะ
- ช่วยเติมความชุ่มชื้นให้ผิว ทำให้ผิวดูอิ่มน้ำและเปล่งปลั่ง
- ช่วยสนับสนุนการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและส่งเสริมสุขภาพโดยรวม
- ช่วยฟื้นฟูร่างกายจากความอ่อนล้าหลังการทำงานหนักหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ
- ช่วยเพิ่มความสดชื่นและลดความรู้สึกเหนื่อยล้า
- ช่วยสนับสนุนกระบวนการกำจัดของเสียและสารต่าง ๆ ตามกลไกธรรมชาติของร่างกาย

ทั้งนี้ ผลลัพธ์ของโปรแกรมวิตามินผิวอาจแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับสูตรวิตามิน สภาพผิว
สุขภาพร่างกาย และการดูแลตัวเองหลังรับบริการ
จึงควรเข้ารับการประเมินและรับคำแนะนำจากแพทย์ก่อนเริ่มโปรแกรม

วิตามินผิวมีสูตรอะไรบ้าง?

วิตามินผิวมีให้เลือกหลายสูตร เพื่อให้เหมาะกับเป้าหมายการดูแลสุขภาพและผิวพรรณที่แตกต่างกัน โดยแพทย์จะเป็นผู้ประเมินและแนะนำสูตรที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ได้แก่

- สูตร White Skin & Detox

  เน้นดูแลผิวให้ดูกระจ่างใส พร้อมสนับสนุนกระบวนการกำจัดของเสียตามธรรมชาติของร่างกาย

- สูตร Blink

  ช่วยเติมความชุ่มชื้น ฟื้นบำรุงผิวที่ดูอ่อนล้า ให้ผิวดูเปล่งปลั่งและเรียบเนียน

- สูตร Immune Plus

  ช่วยสนับสนุนการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และเสริมความสมดุลของร่างกาย

- สูตร Recharge

  ช่วยเพิ่มความสดชื่น ฟื้นฟูร่างกายจากความเหนื่อยล้า และช่วยให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น

- สูตร Young Aging

  เน้นการต้านอนุมูลอิสระ ช่วยดูแลเซลล์จากความเสื่อมและสนับสนุนสุขภาพโดยรวม

- สูตร Pollution Reset

  ช่วยฟื้นฟูร่างกายจากผลกระทบของมลภาวะและภาวะ Oxidative Stress พร้อมสนับสนุนการทำงานของตับ

- สูตร Toxin Eliminate

  ช่วยสนับสนุนระบบกำจัดของเสีย เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต

- สูตร Vital Collaju

  ช่วยสนับสนุนการสร้างคอลลาเจน ส่งเสริมการผลัดเซลล์ผิว และดูแลผิวให้แข็งแรงจากภายใน

- สูตร Hair & Nail Booster

  เน้นบำรุงเส้นผมและเล็บ ช่วยให้ดูแข็งแรง ลดปัญหาผมและเล็บเปราะบาง

- สูตร Digest Balance

  ช่วยดูแลระบบย่อยอาหารและความสมดุลของลำไส้ เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางเดินอาหาร

- สูตร Natural Chelation

  ช่วยสนับสนุนกระบวนการกำจัดของเสียและโลหะหนักตามธรรมชาติของร่างกาย

- สูตร Lean Shape

  ช่วยสนับสนุนการเผาผลาญพลังงาน ฟื้นฟูร่างกายหลังออกกำลังกาย และเพิ่มความสดชื่น

- สูตร Royal Contour

ช่วยส่งเสริมการเผาผลาญไขมัน พร้อมเสริมการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระ

- สูตร Reborn

เน้นการดูแลสุขภาพสำหรับผู้วางแผนมีบุตร
พร้อมช่วยฟื้นฟูร่างกายจากความเหนื่อยล้าและความเครียดสะสม

- สูตร Brain Booster

ช่วยสนับสนุนการทำงานของสมองและระบบประสาท เสริมสมาธิ ความจำ และการเรียนรู้

ทั้งนี้ การเลือกสูตรโปรแกรมวิตามินผิวควรอยู่ภายใต้การประเมินของแพทย์
เพื่อให้เหมาะกับสภาพร่างกาย เป้าหมายในการดูแลสุขภาพ และความต้องการของแต่ละบุคคล

ใครที่ควรทำวิตามินผิว?

- วิตามินผิวเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลผิวและสุขภาพจากภายใน โดยเฉพาะ
- ผู้ที่มีผิวหมองคล้ำ สีผิวไม่สม่ำเสมอ และต้องการให้ผิวดูสดใสขึ้น
- ผู้ที่มีผิวแห้ง ขาดความชุ่มชื้น และต้องการให้ผิวดูอิ่มน้ำ
- ผู้ที่มีปัญหาสิวหรือผิวมัน และต้องการดูแลสมดุลของผิว
- ผู้ที่ต้องการดูแลผิวให้ดูอ่อนวัย พร้อมสนับสนุนการสร้างคอลลาเจนตามธรรมชาติ
- ผู้ที่ต้องการฟื้นฟูผิวหลังทำเลเซอร์หรือหัตถการต่าง ๆ
- ผู้ที่พักผ่อนน้อย ทำงานหนัก หรือมีอาการอ่อนล้าสะสม
- ผู้ที่ต้องการเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและดูแลสุขภาพโดยรวม
- ผู้ที่ได้รับสารอาหารจากการรับประทานไม่เพียงพอ หรือมีข้อจำกัดในการดูดซึมสารอาหารบางชนิด

วิตามินผิวดีอย่างไร?

- ร่างกายได้รับสารอาหารโดยตรง

การให้วิตามินผ่านทางหลอดเลือดดำช่วยให้วิตามินและสารอาหารเข้าสู่กระแสเลือดโดยตรง
โดยไม่ผ่านระบบย่อยอาหาร จึงเป็นอีกทางเลือกในการเสริมสารอาหารให้ร่างกาย

- เลือกสูตรได้ตามเป้าหมายการดูแล

โปรแกรมวิตามินผิวมีหลายสูตร ครอบคลุมทั้งการดูแลผิว ฟื้นฟูร่างกาย และเสริมสุขภาพโดยรวม
ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้ประเมินและแนะนำสูตรให้เหมาะกับสภาพร่างกายและความต้องการของแต่ละบุคคล

- ใช้เวลาน้อย ไม่ต้องพักฟื้น

การให้วิตามินผิวแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 30–40 นาที
หลังรับบริการสามารถกลับไปทำงานหรือใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ

ทั้งนี้ ควรเข้ารับโปรแกรมวิตามินผิวภายใต้การดูแลของแพทย์
เพื่อประเมินสุขภาพและเลือกสูตรรวมถึงปริมาณวิตามินที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

การดูแลตัวเองหลังทำวิตามินผิว

- หลีกเลี่ยงแสงแดดจัด และทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF 50 ขึ้นไป
  หากต้องออกกลางแจ้งควรสวมหมวกหรือใช้อุปกรณ์ป้องกันแสงแดดร่วมด้วย
- หลีกเลี่ยงการอาบน้ำร้อนในช่วงแรกหลังรับบริการ เพื่อลดการสูญเสียความชุ่มชื้นของผิว
- บำรุงผิวด้วยมอยส์เจอไรเซอร์เป็นประจำ เพื่อช่วยให้ผิวชุ่มชื้น ดูอิ่มน้ำ และสุขภาพดี
- งดหรือหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ เพราะอาจส่งผลต่อการฟื้นตัวของร่างกายและสุขภาพผิว

- พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำอย่างเหมาะสม และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
  เพื่อสนับสนุนการทำงานของวิตามินและการฟื้นฟูของร่างกาย

วิตามินผิวที่ไหนดี?

การเลือกคลินิกสำหรับทำโปรแกรมวิตามินผิว ไม่ควรพิจารณาเพียงราคาเท่านั้น
แต่ควรคำนึงถึงมาตรฐาน ความปลอดภัย และการดูแลโดยแพทย์
เพื่อให้ได้รับโปรแกรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยมีปัจจัยที่ควรพิจารณา ดังนี้

- เลือกคลินิกที่ได้รับใบอนุญาตประกอบกิจการสถานพยาบาลอย่างถูกต้อง และสามารถตรวจสอบได้
- เลือกคลินิกที่มีแพทย์เป็นผู้ประเมินและดูแลตลอดการรักษา
  โดยสามารถตรวจสอบรายชื่อแพทย์ได้จากเว็บไซต์แพทยสภา
- เลือกคลินิกที่ใช้ยา วิตามิน และอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน พร้อมผ่านการรับรองจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- เลือกคลินิกที่มีโปรแกรมวิตามินหลายสูตร
  เพื่อให้แพทย์สามารถเลือกสูตรที่เหมาะกับเป้าหมายการดูแลของแต่ละบุคคล
- เลือกคลินิกที่เดินทางสะดวก และมีช่องทางติดต่อที่ชัดเจน เพื่อความสะดวกในการนัดหมายและติดตามผล
- ศึกษารีวิวจากผู้รับบริการจริง เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจก่อนเข้ารับบริการ

วิตามินผิวเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการดูแลผิวและสุขภาพจากภายใน โดยเป็นการเติมวิตามิน แร่ธาตุ
และสารอาหารที่จำเป็นให้กับร่างกายผ่านทางหลอดเลือดดำ ซึ่งมีหลากหลายสูตรให้เลือกตามเป้าหมายการดูแล
ไม่ว่าจะเป็นการฟื้นบำรุงผิว เสริมความชุ่มชื้น เพิ่มความสดชื่น หรือสนับสนุนสุขภาพโดยรวม

หากสนใจทำโปรแกรมวิตามินผิว ควรเข้ารับการประเมินกับแพทย์ก่อนทุกครั้ง
เพื่อให้แพทย์พิจารณาสภาพร่างกาย ความต้องการ และเลือกสูตรที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล
รวมถึงให้คำแนะนำในการดูแลตนเอง เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากโปรแกรมอย่างเหมาะสมและปลอดภัย