

วิตามินซี เลือกอย่างไรให้มีผลดีสูงสุด



วิตามินซี เลือกอย่างไรให้มีผลดีสูงสุด

วิตามินซี Vitamin C ใครเป็นหวัดบ่อย ตอนเด็กๆเราก็จะได้เรียนได้ท่องโซ่ใหม่คะว่า ให้ทานวิตามินซีเพื่อเสริมสร้างภูมิต้านทานหวัด โดยวิตามินซีมีมากในผลไม้รสเปรี้ยวโซ่ใหม่คะ ทั้งส้ม มะนาว วันนีแอดริน จะพาทุกท่านไปท่องโลกของวิตามินซีกันคะ กินอย่างไร เลือกทานอย่างไรถึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด ว่าแล้วค่อยๆ อ่านและแชร์ไปให้คนที่เรารักกันเลยคะ

วิตามินซีคืออะไร

วิตามินซี หรือ กรดแอสคอร์บิก หรือ กรดแอล-แอสคอร์บิก (**L-ascorbic acid**) เป็นวิตามินที่พบในอาหารและอาหารเสริมต่าง ๆ ใช้ป้องกันและรักษาโรคโลหิตจาง เป็นสารอาหารจำเป็นที่ใช้ซ่อมแซมเนื้อเยื่อและผลิตสารสื่อประสาทบางอย่างโดยอาศัยเอนไซม์ จำเป็นในการทำงานของเอนไซม์หลายอย่างและสำคัญต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระด้วย



วิตามินซี เป็นวิตามินที่มีความสำคัญกับร่างกาย ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์เองได้ จึงจำเป็นต้องได้รับจากอาหาร วิตามินซีเป็นวิตามินที่ละลายน้ำ มีประโยชน์หลายอย่างคือ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งการสร้างสารก่อมะเร็ง ช่วยในการสังเคราะห์คอลลาเจน คาร์นิทีน และสารสื่อประสาท ช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก รวมถึงช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน วิตามินซีโดยมากมีผลข้างเคียงน้อย แต่ถ้ากินมากอาจทำให้ไม่สบายท้อง ปวดท้อง ระบายการนอน และทำให้หน้าแดง ขนาดปกติปลอดภัยแนะนำไม่ให้กินเป็นปริมาณมาก

เราควรได้รับวิตามินซีวันละเท่าไร ในแต่ละวัน

ปริมาณวิตามินซีอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันของคนไทยวัยผู้ใหญ่ ผู้ชาย 100 มิลลิกรัมต่อวัน ผู้หญิง 85 มิลลิกรัมต่อวันเท่านั้นก็พอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวันแล้ว แต่ในกรณีอื่นๆ อาจมีความต้องการวิตามินซีจะเพิ่มขึ้น เช่น หญิงตั้งครรภ์ 95 มิลลิกรัมต่อวัน หญิงให้นมบุตร 130 มิลลิกรัมต่อวัน ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัด 200-500 มิลลิกรัมต่อวัน เป็นต้น

องค์การอนามัยโลก ได้แนะนำว่า หากเรากินผักผลไม้ให้ได้ **400 กรัมต่อวัน** จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ซึ่งการกิน **ผักผลไม้ 400 กรัม** นั้น ร่างกายจะได้รับวิตามินซีประมาณ **210-280 มิลลิกรัม** ถือว่าเพียงพอต่อความต้องการวิตามินซีของร่างกายต่อวัน นอกจากนี้จะได้รับวิตามินซี ผักผลไม้ ยังเป็นแหล่งสำคัญของใยอาหาร แร่ธาตุ วิตามินชนิดอื่นๆ และ สารพฤกษเคมีต่างๆ ที่เป็นประโยชน์กับร่างกายอีกด้วย



ถ้าร่างกายได้รับวิตามินซีมากเกินไป จะเกิดอันตรายไหม

วิตามินซีมีความเป็นพิษน้อย ปริมาณสูงสุดที่ร่างกายรับได้ในแต่ละวันไม่ควรเกิน 2000 มิลลิกรัมต่อวัน ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น อาการคลื่นไส้ ท้องเสีย นอกจากนี้ การได้รับวิตามินซีมากเกินไปมีผลต่อการเพิ่มขึ้นของออกซาเลต ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดนิ่วในไต และผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะธาตุเหล็กเกินจากโรคธาลัสซีเมีย ควรหลีกเลี่ยงการเสริมวิตามินซีในปริมาณมาก



หากร่างกายขาดวิตามินซี จะเกิดอะไรขึ้น

หากร่างกายขาดวิตามินซีอย่างรุนแรง จะทำให้เกิดโรค “ลักปิดลักเปิด” โดยจะมีอาการ มีตุ่มหนอง ผิวน้ำแข็งแตก มีจุดเลือดออก เหงือกบวมแดง เลือดออกง่าย (โรคเลือดออกตามไรฟัน) เส้นประสาทส่วนปลายอักเสบ แผลหายช้า

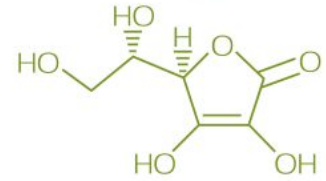
ผักผลไม้แต่ละชนิดมีปริมาณวิตามินซีเท่าไร

เป็นที่ทราบกันดีค่ะว่า ว่าวิตามินซีพบในผักและผลไม้ ผักและผลไม้ที่มี **วิตามินซีสูง** เช่น ฝรั่ง มะขามป้อม พริกหวาน ผักคะน้า ซึ่งตารางด้านล่างนี้ คือตัวอย่างของวิตามินซีที่พบใน ผัก ผลไม้ 100 กรัม

INFOGRAPHICS

CONTENT OF VITAMIN C in the most common fruits

- Kiwi
- Lichee
- Papaya
- Pomelo
- Orange
- Grapefruit
- Lemon
- Tangerine
- Lime
- Mango
- Persimmon
- Cherry
- Pineapple
- Apple
- Pomegranate
- Apricot
- Avocado
- Banana
- Plum
- Cherries
- Grapes
- Watermelon
- Peach
- Pear
- Figs



* 100 grams of product
The content may vary depending on the variety and growing conditions of the fruit.

Vitamin C
Ascorbic acid
is a naturally occurring organic compound with antioxidant properties.



**Contents per 100 grams of product in milligrams.

Data from open sources of information, and cannot claim absolute accuracy!



รู้จักชนิดและรูปแบบวิตามินซี

วิตามินซีแบบอัดเม็ด



แบบอัดเม็ด วิตามินซีประเภทนี้โดยทั่วไปมีขนาดตั้งแต่ 25 – 1,000 มิลลิกรัม แต่ขนาดยอดนิยมทั่วไปคือ 500 และ 1,000 มิลลิกรัม ซึ่งหากเป็นไปได้ควรเลือกทานที่ระบุว่าเป็นแบบ Buffered, Sustained Release หรือ Slow Release เพราะตัววิตามินซีจะค่อย ๆ ปล่อยจากเม็ดยาช้า ๆ ทำให้วิตามินซีออกฤทธิ์ได้นานขึ้น อีกทั้งช่วยให้ไม่ระคายเคืองกระเพาะอาหาร แต่ระดับวิตามินซีในกระแสเลือดที่ได้รับนั้นไม่แตกต่างจากรูปแบบเม็ดทั่วไปที่ปล่อยวิตามินซีแบบทันที

วิตามินซีแบบเม็ดอม



แบบเม็ดอม มีตั้งแต่ 25 – 500 มิลลิกรัม เหมาะกับผู้ที่ไม่ชอบกลืนเป็นเม็ด แต่พึงระลึกไว้เสมอว่า การอมวิตามินซีแบบเม็ดบ่อย ๆ กรดที่ออกมาจะทำให้เคลือบฟันบางจนฟันกร่อนได้

วิตามินซีแบบเม็ดเคี้ยว

แบบเม็ดเคี้ยว โดยปกติมีขนาด 30 มิลลิกรัม เหมาะกับเด็ก เพราะมีรสหวานชวนทาน แต่ต้องระวังไว้ว่า ด้วยน้ำตาลที่มีปริมาณสูงอาจส่งผลให้เกิดฟันผุได้เมื่อรับประทานเป็นประจำ

วิตามินซีแบบเม็ดฟู



แบบเม็ดฟู มักมาในขนาด 500 และ 1,000 มิลลิกรัม วิธีการทานที่ถูกต้องควรนำไปละลายในน้ำจนฟองหมด เพราะฟองแก๊สที่เกิดขึ้นเมื่อรับประทานเข้าไปอาจเกิดการแน่นท้องในภายหลังได้ วิตามินซีชนิดนี้เหมาะกับผู้ที่ไม่สามารถกลืนยาเม็ดขนาดใหญ่ได้ ข้อดีคือเหมาะกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องการดูดซึม

วิตามินซีแบบแคปซูล



แบบแคปซูล มีทั้งแบบแคปซูลแข็งและแคปซูลนิ่ม แต่ละแคปซูลมีขนาด 500 มิลลิกรัม ข้อดีคือกลิ่นง่ายสบายคอกกว่าวิตามินซีรูปแบบอัดเม็ด

วิตามินซีแบบสารละลายเพื่อฉีด



แบบสารละลายเพื่อฉีด ขนาดจะอยู่ที่ 500 มิลลิกรัม เป็นวิตามินซีแบบที่เหมาะสมกับการป้องกันหวัดที่ดีที่สุด แต่ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเข้ารับการฉีด ข้อดีก็คือ ออกฤทธิ์เร็วและร่างกายสามารถเอาวิตามินซีไปบำรุงซ่อมแซมได้ทันที เพราะไม่ต้องผ่านการย่อยจากกระเพาะอาหาร



การทานวิตามินซีให้ได้ประโยชน์สูงสุด



- **ทานพร้อมอาหารมื้อเช้าและมื้อเย็น** เพราะวิตามินซีจะถูกขับออกภายใน 2 – 3 ชั่วโมง ดังนั้นการรักษา ระดับวิตามินซีในเลือดให้สูงเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพ
- **บรรเทาหวัด ทานวิตามินซี 1,000 มิลลิกรัม** วันละ 2 เวลา ช่วยให้ระดับฮิสตามีน สารที่ทำให้ น้ำตา น้ำมูกไหลลดลงได้ถึงร้อยละ 40
- **ผู้ที่เป็นเบาหวาน ควรรับประทานวิตามินซีวันละ 1,000 มิลลิกรัม** เพราะวิตามินซีจะเข้าไปช่วยลด สารอนุมูลอิสระและการอักเสบของหลอดเลือด อีกทั้งช่วยป้องกันอาการแทรกซ้อนต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคไตวาย เป็นต้น
- **เพิ่มประสิทธิภาพวิตามินซี** ด้วยการทานร่วมกับแคลเซียม แมกนีเซียม และไบโอฟลาโวนอยด์
- **สัญญาณเมื่อได้รับวิตามินซีเกิน** เช่น อาการท้องเสีย เป็นต้น ซึ่งอาจเกิดได้กับคนที่ทานวิตามินซีใน ปริมาณที่สูงมาก ๆ เช่น 8,000 มิลลิกรัมขึ้นไป ซึ่งไม่ใช่ทุกคนจะเป็น เพราะร่างกายของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนก็สามารถย่อยวิตามินซีได้วันละหลายกรัมเลยทีเดียว



ประโยชน์ของวิตามินซี

SKIN BENEFITS OF VITAMIN C



ประโยชน์ของวิตามินซี เราทราบกันโดยทั่วไปแล้วว่า มันประโยชน์มากมายหลายอย่าง ไม่ว่าจะช่วยปกป้องเซลล์ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน สุขภาพและความแข็งแรงของเนื้อเยื่อในร่างกายที่เกี่ยวข้องกับ เส้นเอ็น และคอลลาเจน ก็มีผลมาจากปริมาณวิตามินซี ในร่างกาย และ ยังมีฤทธิ์ในการเป็นสารแอนติออกซิแดนท์ที่ดี จึงสามารถป้องกันการทำลายเซลล์จากอนุมูลอิสระได้เป็นอย่างดี และช่วยให้ร่างกายสามารถรีไซเคิลสารต้านอนุมูลอิสระตัวอื่นๆ ดังนั้นเพื่อประโยชน์สูงสุดจึงควรที่จะรับประทานวิตามินซี ร่วมกับสารต้านอนุมูลอิสระชนิดอื่นๆ เช่น วิตามินอี แคโรทีน ฟลาโวนอย เป็นต้น

วิตามินซียังมีประโยชน์ด้านอื่นๆ

- เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันกันสันดาปของเซลล์ ช่วยป้องกันโรคเกี่ยวกับดวงตา เช่น ต้อหิน ต้อกระจก ตาบอดเฉียบพลัน
- ช่วยในการป้องกันโรคต่อกระดูก เนื่องจาก วิตามินซีสามารถช่วยปกป้องเลนส์ตาจากอันตรายต่างๆ เช่น คาร์บอนหรี แสงอัลตราไวโอเล็ต ที่เป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดโรคต่อกระดูก มีการศึกษาอันหนึ่งพบว่าผู้หญิงที่รับประทานวิตามินซีมาอย่างน้อย 10 ปี พบว่ามีความเสี่ยงที่จะมีอาการเลนส์ตาขุ่นมัวซึ่งเป็นอาการเริ่มแรกของโรคต่อกระดูก ลดลงถึง 77%
- ช่วยบรรเทาความรุนแรงและระยะเวลาของการเป็นโรคหวัด หากเริ่มรับประทานวิตามินซี ตั้งแต่เริ่มแรก จะช่วยให้ลดความรุนแรงและหายได้เร็วขึ้น
- ช่วยให้แผลหายได้เร็วขึ้น เนื่องจากวิตามินซี ช่วยให้ร่างกายซ่อมแซมและรักษาตัวเองโดยการไปเสริมสร้างผนังเซลล์ ทำให้เส้นเลือดฝอยแข็งแรง และต่อต้านอาการอักเสบ
- ช่วยเพิ่มความต้านทานต่อ โรคหัวใจ โดยการไปช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการควบคุมระดับ คอเลสเตอรอล ในร่างกาย
- เนื่องจากวิตามินซี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดี จึงอาจจะช่วยในการป้องกันและต่อสู้กับโรค มะเร็ง ได้ มีการศึกษาอย่างมากในเรื่องนี้แต่ก็ยังไม่ข้อสรุปที่ชัดเจน
- บรรเทาอาการแพ้ หอบหืด ไชนัส ทั้งนี้เนื่องจากโดยธรรมชาติแล้ว วิตามินซี มีคุณสมบัติเป็นสารต่อต้านภูมิแพ้ต่างๆ เป็นต้น



กลับหน้าหลัก: [RinRinHealth](#)

ขอบคุณข้อมูลจาก: [theptarin](#)

ขอบคุณข้อมูลจาก: [bangkokhospital](#)

ขอบคุณข้อมูลจาก: [laservisionthai](#)