

ฉบับที่ 21878

วันอาทิตย์ที่ 6 กันยายน พ.ศ. 2552

หน้า 4

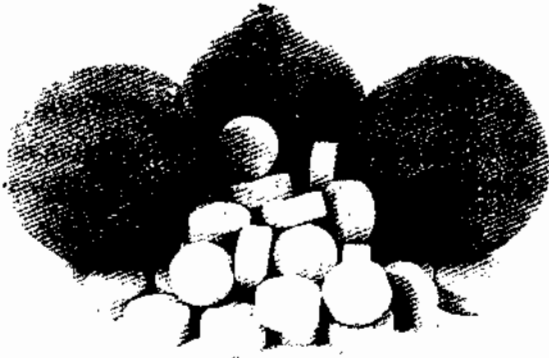
รับประทาน 'วิตามินซี' แต่พอเหมาะ...ได้ประโยชน์



เป็นที่ทราบกันดีว่า "วิตามินซี" มีประโยชน์มากมายต่อสุขภาพร่างกาย เช่น ช่วยปกป้องเซลล์และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ฯลฯ ในช่วงไข้หวัดใหญ่ระบาดนี้ใครหลายคนจึงพกพาวิตามินซีติดตัวไว้รับประทานเพื่อป้องกันหวัด แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นหากรับประทานมากเกินไปอาจเกิดโทษต่อร่างกายได้

วิตามินซีหรือ

กรดแอสคอร์บิก (Ascorbic acid) เป็นสารอาหารที่ละลายได้ในน้ำ ซึ่งร่างกายมนุษย์ไม่สามารถผลิตหรือสร้างขึ้นเองได้ จึงจำเป็นต้องรับประทานเข้าไปเพื่อต้านสารอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันได้เป็นอย่างดี เกษัชกรศิริกานต์ วรชัยยุทธ หัวหน้างานเภสัชกรรม ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ความรู้ว่า วิตามินซีสามารถหาารับประทานได้จากผลไม้ทั่ว ๆ ไป ส่วนอาหารเสริมวิตามินซีมี 2 แบบ คือ แบบธรรมชาติสกัดมาจากผักและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม มะนาว และแบบสารสังเคราะห์ใช้สารเคมีสังเคราะห์ ซึ่งมีคุณสมบัติไม่แตกต่างกันเท่าใดนัก



แต่แบบสารสังเคราะห์จะเป็นกรดล้วน ๆ หากรับประทานมากเกินไปจะมีผลทำให้ฟันผุ ปวดท้อง

ท้องเสีย ส่วนการเลือกรับประทานอาหารเสริมวิตามินซีในรูปแบบน้ำนั้น กรรมวิธีการผลิตจะไม่สามารถทราบได้ว่าเป็นอย่างไร ถ้าใช้ความร้อนมากจะทำให้คุณสมบัติและปริมาณสารอาหารถูกทำลาย เนื่องจากวิตามินซีถูกทำลายได้ด้วยความร้อน แสงแดด โดยในช่วงการผลิตและขนส่งอาจทำให้สารอาหารไม่ถูกกักเก็บและอยู่ไม่ครบ แต่แบบเม็ดจะมีความคงทนมากกว่าทั้งในรูปแบบการเก็บบรรจุภัณฑ์ทำให้คุณภาพคงอยู่ได้ดีกว่าแบบน้ำ

วิธีการบริโภควิตามินซีที่ถูกต้อง รศ.ดร.ประไพศรี สิริฉกรวาล อาจารย์ประจำสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล แนะนำว่า ในแต่ละวันร่างกายเราต้องการวิตามินซีประมาณ 80 มิลลิกรัม รับประทานได้จากผัก

ผลไม้ เช่น ฝรั่งครึ่งลูกก็เท่ากับวิตามินซี 80 มิลลิกรัมแล้ว แต่หากต้องการรับประทานวิตามินซีในรูปแบบอาหารเสริม เช่น แบบเม็ด หรือแบบผงละลายในน้ำเพื่อรักษาหรือต้านทานโรค เนื่องจากวิตามินซีมีสรรพคุณช่วยต้านอนุมูลอิสระ

สร้างภูมิคุ้มกันและปิดกั้นความเสียหายของเซลล์ช่วยชะลอความแก่หรือแม้กระทั่งป้องกันไข้หวัดก็รับประทานเพิ่มมากขึ้นได้ประมาณ 500-1,000 มิลลิกรัม ที่สำคัญไม่ควรรับประทานขณะท้องว่าง เพราะวิตามินซีเป็นกรดจะทำให้ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร ทำให้กระเพาะอาหารเป็นแผล มีอาการปวดท้องหรือท้องเสียได้ สำหรับในเด็กที่ชอบรับประทานมาก ๆ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ อย่างไรก็ตามถ้ารับประทานในปริมาณที่สูงมากเกินไป วิตามินซีจะถูกขับออกทางปัสสาวะและหากทานติดต่อกันเป็นเวลานานอาจก่อให้เกิดเป็นโรคนิ่วได้ จึงควรรับประทานแค่พอเหมาะตามที่ร่างกายต้องการหรือทานผักผลไม้สดทดแทนควบคู่กันไป

สารอาหารบางชนิดมีประโยชน์มากมายต่อสุขภาพของเราก็จริง แต่ก็สามารถเกิดเป็นโทษได้เช่นกัน หากเราใช้ในปริมาณไปถูกต้อง ดังนั้นเพื่อสุขภาพที่ดีควรใช้แค่พอเหมาะที่สำคัญควรอ่านฉลากและวิธีใช้ให้เข้าใจด้วยนะค่ะ.