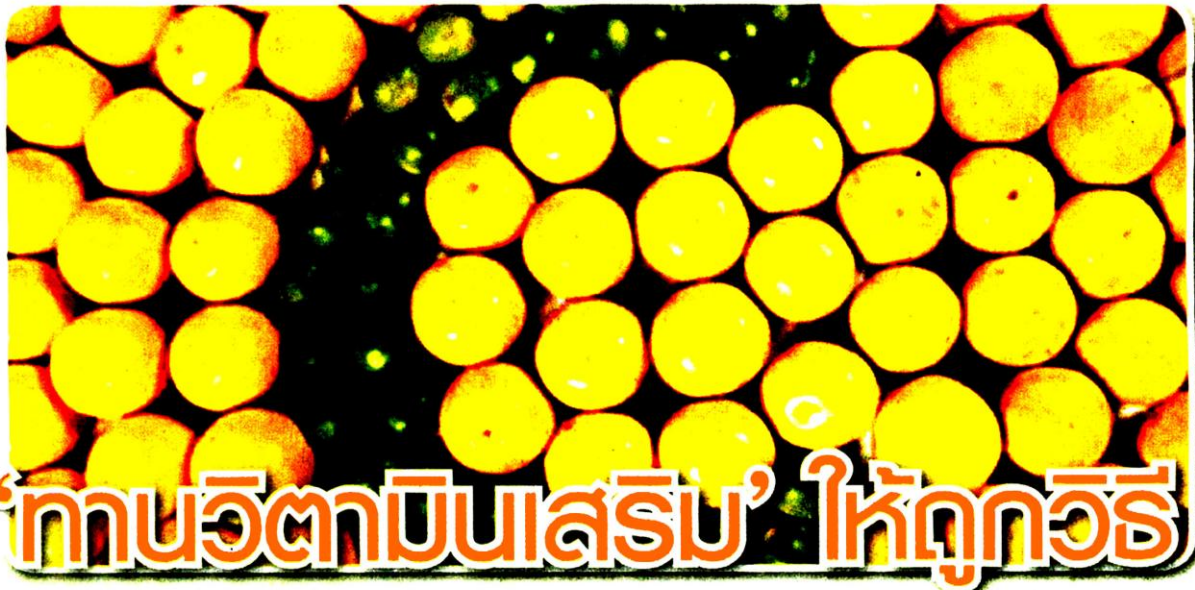


ฉบับที่ 24,285 วันเสาร์ที่ 9 เมษายน พ.ศ. 2559 หน้า 21



'ทานวิตามินเสริม' ให้ถูกวิธี

ลดผลข้างเคียงต่อร่างกาย



หมอราภา
ไบยาศาสตร์สุขภาพ

การรับประทานวิตามินเสริม ถือเป็นเทรนด์ของคอนรู้นใหม่ที่ส่วนใหญ่มหันมาใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้น โดยเชื่อว่าการรับประทานวิตามินเสริมนั้นจะช่วยให้อารมณ์ดี ร่างกายแข็งแรง รวมถึงช่วยให้ผิวพรรณสวย ขาวใส ดูเต่งตึง ดังนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการรับประทานวิตามินเสริมอย่างถูกวิธีและไม่ก่อให้เกิดโรคร้ายหรือผลข้างเคียงแก่ร่างกาย เรามาทำความรู้จักกับเจ้าวิตามินเหล่านี้กันดีกว่า

วิตามินแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ละลายในน้ำ เช่น วิตามิน B วิตามิน C ซึ่งเมื่อรับประทานมากเกินไป เกิดความจำเป็นของร่างกาย ร่างกายก็จะขับออกมาเอง ไม่สะสมเอาไว้ ส่วนวิตามิน C เมื่อรับประทานวิตามินซีมากเกินไป ถึงแม้ว่าร่างกายสามารถขับออกไปได้เอง แต่การรับประทานมากเกินไปจะตกตะกอนที่ไต จนอาจเกิด “นิ่วที่ไต” ได้ ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ร่างกายต้องการวิตามิน C เพียงแค่ 10-15 มิลลิกรัมเท่านั้น หากรับประทานวิตามิน C เกินความจำเป็นของร่างกาย เมื่อปัสสาวะออกมาจะมีลักษณะสีเหลืองเข้มหรือเหลืองส้ม

สำหรับคนที่รับประทานมังสวิรัตินับถือและรับประทานอาหารเจอย่างเคร่งครัดนั้น จะขาดวิตามิน B และ B12 จึงแนะนำให้รับประทานวิตามินเสริมในกลุ่มที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามิน A, D, E, K โดยที่วิตามินกลุ่มนี้มีข้อดีคือ สะสมในร่างกาย และมีผลต่อดังต่อไปนี้

วิตามิน A เราได้รับวิตามิน A จากการรับประทานอาหารจำพวกฟักทอง มะละกอ แครอท หรือผักสีเข้ม แต่การรับประทานมากเกินไป อาจมีผลต่อร่างกายได้



ส่วนการรับประทานวิตามินรวม บางครั้งก็อาจทำให้เราได้รับวิตามินบางชนิดมากเกินไปจนเกิดความจำเป็นโดยไม่รู้ตัว และอาจกลายเป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น การรับประทานวิตามิน A มากเกินไป จะมีผลต่อดังต่อไปนี้และสมอง รวมทั้งมีอาการคลื่นไส้และอาเจียนได้

วิตามิน D เป็นวิตามินที่ได้รับจากการสัมผัสกับแสงแดด เพียง 10 นาทีที่สัมผัสก็ทำให้ได้รับวิตามินแล้ว

วิตามิน E มักอยู่ในเมล็ดพืช เช่น ผลอโวคาโด ช่วยในเรื่องผิวพรรณ ความชุ่มชื้น ทำให้ผิวนุ่ม

วิตามิน K ร่างกายสามารถสร้างเองได้จากแบคทีเรียในลำไส้ ยกเว้นการรับประทานยาฆ่าเชื้อหรือยาปฏิชีวนะติดต่อกันเป็นเวลานาน ก็จะทำให้แบคทีเรียในลำไส้ตาย

ดังนั้น การรับประทานยาฆ่าเชื้อเป็นเวลานาน แพทย์จะสั่งวิตามิน K เพิ่มให้ในกลุ่มผู้ที่จำเป็นต้องรับประทานวิตามินเสริม ได้แก่ กลุ่มที่ได้รับอาหารไม่ครบ 5 หมู่ เช่น ไม่ทานผักผลไม้ คนไข้มีโรคหลอดเลือดสมองและต้องได้รับอาหารผ่านทางสาย ในกลุ่มที่รับประทานมังสวิรัตินับถือและรับประทานอาหารเจอย่างเคร่งครัด การรับประทานวิตามินนั้นได้ประโยชน์อย่างแน่นอน แต่โดยหลักแล้วเพียงแต่รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ก็เพียงพอสำหรับการรับสารอาหารอย่างวิตามินแล้ว.

พศ.พญ.ดร.ณิชา วัชรอนันต์

ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล