



รู้จักวิตามินเอเพื่อตัวเราเอง

ภาควิชาอาหารและโภชนาการ คณะเกษตรศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

ห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์บริการ

วิตามินเอ เป็นสารอาหารที่มนุษย์รู้จักตั้งแต่ พ.ศ. 2405 โดยพบว่ามันเป็นสารที่ละลายในน้ำมันเป็นสารที่จำเป็นต่อการมองเห็น ซึ่งต่อมาเรียกว่าเรตินอล

หน้าที่สำคัญของวิตามินเอคือ ทำหน้าที่ในการควบคุมความปกติของเนื้อเยื่อผิวหนังอีกด้วย ถ้าขาดวิตามินเอจะทำให้เนื้อเยื่อเยื่อ ที่บุทางเดินหายใจ และ เยื่อเมือก

การคำนวณหาโรคที่เนื้อเยื่อเยื่อเยื่อจะก่อตัวให้เป็นโรคคือเชื้อไวรัส เพราะเหตุนี้จึงทำให้วิตามินเอได้ชื่อว่า เป็นสารต้านทานโรค

วิตามินเอเองไม่สามารถนำเชื้อโรคได้ แต่ตัวมันเองจะเข้าไปช่วยทำให้เชื้อโรควิวรัสเข้าไปในร่างกายได้ยาก ถ้าเกิดอาการแห้งซึ่งเกิดขึ้นบนดวงตา ถ้าได้รักษาอย่างเร็วและพอเพียง คือให้วิตามินเอ อาการนี้อาจจะหายได้ มิฉะนั้นจะทำให้ตาบอดได้

วิตามินเอช่วยในการสร้างกระดูกและฟัน

เราได้วิตามินเอจากไหน เราได้จากอาหารอันอุดมด้วยวิตามินของธรรมชาติ ถ้าในรูปของยาต้องให้อยู่ในรูปของวิตามินเอ

วิตามินเอมีทั้งในพืชและสัตว์ พืช เช่น พืชใบเขียวเข้ม พืชสีเหลือง เช่น แครอท ฟักทอง มันเทศ มะละกอสุก มะม่วงสุก ขนุน ฯลฯ ในสัตว์ เช่น ในปลาทะเล ปลาจำพวก ปลาในน้ำจืด ในสัตว์เมื่อถูกสังเคราะห์ มีในนม เนยและน้ำมัน เป็นต้น

ถึงแม้ว่าวิตามินเอจะละลายในน้ำมัน แต่ก็ดูดซับหรือดูดซึมได้ดีถ้าประกอบอาหารในรูปไขมัน เช่น ผักสด หรือต้มผัก หรืออาหารอื่น ๆ เปิดฝาให้ถูกแสงสว่างมากหรือถูกกับอากาศ วิตามินเอจะดูดซึมไปมาก อาหารกระป๋องหรือเก็บไว้ในตู้เย็นสามารถป้องกันการดูดซับของวิตามินเอได้

อาหารที่ขาดทั้ง วิตามินเอจะเสียไปเป็นจำนวนมาก แต่การบริโภคไม่เพียงพอ โดยใช้น้ำมันก้นดิน จะช่วยรักษาวิตามินเอไว้

วิตามินเอทำหน้าที่สำคัญหลายอย่างในร่างกาย เช่น เกี่ยวกับการเจริญเติบโตของอวัยวะต่าง ๆ การมองเห็นภาพได้ชัดในที่มืด รักษาสุขภาพของผิวหนัง ของขน และเยื่อเมือกต่าง ๆ ของร่างกาย

มีหลายคนเป็นโรคขาดวิตามินเอ เพราะอดอาหารด้วยโดยลดอาหารที่มีไขมัน และเนื้อสัตว์ทุกชนิดโดยสิ้นเชิง สวม รุปว่าดี แต่ยังมีไม่ออกจะเลือกอย่างไร