

ข่าวสารเภสัชพาณิชย์

เมษายน 2534

ปีที่ 12 ฉบับที่ 4

หน้า 5

เรื่องน่ารู้

● วิตามินซี ●

วิตามินซี เป็นวิตามินที่ค่อนข้างจะรู้จักกันดี แต่ก็ยังมีอะไรๆ อีกหลายอย่างที่น่าสนใจเกี่ยวกับวิตามินชนิดนี้ นอกเหนือจากที่เคยรู้ว่าวิตามินซีช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยบำรุงเหงือก ทำให้ผนังเส้นเลือดฝอยแข็งแรง ช่วยในการรักษาบาดแผลธรรมดาและบาดแผลไฟไหม้ให้หายเร็ว ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง สดชื่น ไม่อ่อนเพลียและเหน็ดเหนื่อยง่าย ช่วยในการดูดซึมสารอาหาร เช่น เหล็ก แคลเซียม ฯลฯ

นอกจากนี้ยังมีรายงานว่าวิตามินซีจะช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ทำงานดีขึ้น ทำให้ร่างกายสามารถต้านทานความเป็นพิษของสารที่ก่อให้เกิดมลพิษในอากาศ เช่น คาร์บอนมอนอกไซด์ ได้มากขึ้น ช่วยรักษาความแข็งแรงและคุณภาพของเนื้อที่เยื่อคอลลาเจน (ซึ่งเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของเส้นเอ็นและผิวหนัง) ซึ่งจะทำหน้าที่ยึดผนังเซลล์ทั้งหลายในร่างกายให้อยู่ในสภาพที่แข็งแรง ทำให้มีโอกาสเป็นโรครูมาติซึมและโรคไขข้อน้อยลง

มีบางรายงานกล่าวว่า วิตามิน

ซีจะช่วยให้การรักษาโรคบางชนิด เช่น โรคภูมิแพ้ หืด ข้ออักเสบ หัวใจ ไขหวัดใหญ่ โรคความดันต่ำ เบาหวานและโรคติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรียได้ผลดีขึ้น รวมทั้งทำให้ผู้ป่วยเป็นโรคมะเร็งมีชีวิตยืนยาว ได้รับความทุกข์ทรมานจากโรคน้อยลง และบางรายจะทำให้ขนาดของเนื้อร้ายลดลงด้วย

ปริมาณความต้องการวิตามินซีของแต่ละคนจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ วัย สภาพร่างกายและจิตใจ ตลอดจนการใช้ชีวิตของแต่ละคน ผู้ที่สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จำเป็นต้องได้รับวิตามินซีมากกว่าปกติ เพราะวิตามินซีบางส่วนจะถูกทำลายไป รวมทั้งผู้ที่มีความเครียดเกิดขึ้นบ่อยๆ ด้วย

วิตามินซีพบมากในผักและผลไม้ โดยเฉพาะพวกส้มจะมีมากที่สุด ในดินอ่อนของพืชที่กำลังออกก็มีมาก เช่น ถั่วงอก ในผักกินใบ มันเทศ มันฝรั่ง พริก ส่วนในเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์จะมีน้อย

อย่างไรก็ตามวิตามินซีนี้โดยปกติจะถูกทำลายได้ง่ายด้วยอากาศ แสงสว่าง แร่ธาตุและความร้อนที่ใช้ปรุงอาหาร ดังนั้น ในการปรุงอาหารจึงควรต้องระมัดระวังในเรื่องการสูญเสียวิตามินซีให้มาก