

# วิตามินเพื่อสุขภาพ

## อิงพิศ ยอคโยธี

“วิตามิน” เป็นคำที่คุ้นหูกันมานาน หลายท่านเชื่อว่าวิตามินมารับประทานเอง โดยเข้าใจว่าการรับประทานวิตามินสำเร็จรูปเป็นประจำจะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ผู้ที่ร่างกายอ่อนเพลียหรือซบเซา ก็หวังว่าเมื่อรับประทานวิตามินเป็นประจำจะทำให้มีพลังกำลังหรืออ้วนขึ้น เหล่านี้ล้วนเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง เพราะวิตามินไม่ใช่ยาบำรุงกำลังและไม่ใช้สารให้พลังงาน จึงไม่สามารถเสริมสร้างพลังกำลังหรือทำให้อ้วนขึ้นได้ แต่เป็นการใช้จ่ายเงินที่ไม่คุ้มค่าและยังอาจทำให้เกิดโทษต่อร่างกายจากการได้รับวิตามินมากเกินไปอีกด้วย ดังนั้นเราจึงควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิตามินให้มากขึ้นเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ให้เหมาะสม

วิตามินเป็นสารชนิดหนึ่งที่จำเป็นต่อคนเรา วิตามินมีส่วนทำให้วงจรปฏิกิริยาต่าง ๆ ในร่างกายดำเนินไปได้ตามปกติ ทั้งที่เกี่ยวข้องกับการเผาผลาญอาหารเพื่อให้ได้พลังงานสำหรับการดำรงชีวิต และมีส่วนในการเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย หากร่างกายขาดวิตามินที่สำคัญ การทำงานของร่างกายอาจผิดปกติไป อาการผิดปกตินี้จะไม่ปรากฏให้เห็นในช่วงระยะสั้น ๆ แต่ถ้าวร่างกายขาดวิตามินติดต่อกันเป็นเวลานาน จะแสดงอาการของโรคอันเนื่องมาจากการขาดวิตามินได้

วิตามินหรือสารประกอบอินทรีย์ที่มีคุณสมบัติดังกล่าวข้างต้น มีหลายชนิดด้วยกันสามารถแบ่งตามสมบัติการละลายออกได้เป็นสองประเภทได้แก่ ประเภทที่ละลายได้ในน้ำมัน ได้แก่ วิตามินเอ, ดี, อี และเค และประเภทที่ละลายได้ในน้ำ ได้แก่ วิตามินซี และกลุ่มของวิตามินบี ซึ่งประกอบด้วยวิตามินบี-1, บี-2, บี-6, บี-12, ไนอาซิน, โปไลติน, กรดแพนโทนิค และกรดโฟลิก วิตามินแต่ละชนิดจะมีหน้าที่เฉพาะซึ่งแตกต่างกันออกไปและไม่สามารถทำหน้าที่ทดแทนกันได้ เช่น วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา วิตามินดี ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสเพื่อนำไปเสริมสร้างกระดูกและฟัน วิตามินเค ช่วยในการแข็งตัวของเลือดบริเวณบาดแผล กลุ่มของวิตามินบี ช่วยในการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและช่วยในการทำงานของสารเร่งปฏิกิริยาในร่างกายที่เรียกว่าเอนไซม์บางชนิด เป็นต้น ร่างกายต้องการวิตามินต่าง ๆ เหล่านี้ในปริมาณเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่เนื่องจากร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์วิตามินบางชนิดได้เอง หรือสร้างได้ก็ไม่เพียงพอต่อความต้องการ จึงจำเป็นต้องรับประทานเข้าไป เพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามินครบทุกชนิดในปริมาณที่พอเพียง แหล่งของวิตามินที่ร่างกายจะได้รับก็คืออาหารที่เรารับประทานนั่นเอง อาหารประเภทข้าว ถั่ว เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ น้ำมันพืช นม เนย ไข่ ผักและผลไม้ ล้วนเป็นแหล่งของวิตามินทั้งสิ้น แต่จะมีวิตามินชนิดใดในปริมาณมากน้อยเพียงใดนั้น ก็ขึ้นกับอาหารนั้น ๆ เป็นต้นว่า วิตามินเอ พบมากในตับ ผักสีเข้ม เนย ไข่และนม วิตามิน

ดี พบมากในนม เนย ไข่ และตับ วิตามินอี พบมากในน้ำมันพืช ข้าว ถั่ว และเนื้อสัตว์ วิตามินเค พบมากในผักใบเขียว ไข่ นม และถั่ว วิตามินซี พบมากในผักและผลไม้ วิตามินบี-1 พบมากในข้าว ถั่ว น้ำมันพืชและยีสต์ วิตามินบี-2, บี-6, บี-12, ไนอาซิน, กรดแพนโทนิค, โปไลติน และกรดโฟลิก พบมากในตับ ไข่ นม ถั่ว ข้าวและยีสต์ และวิตามินบี-12 พบมากในเนื้อสัตว์ ไข่ นม และตับ เมื่อท่านรับประทานอาหารครบทุกประเภทในสัดส่วนและปริมาณที่พอเหมาะแล้ว ร่างกายย่อมได้รับวิตามินครบถ้วนและเพียงพอ ความต้องการวิตามินของร่างกายแต่ละคนนั้นแตกต่างกันออกไปตามอายุและสภาพร่างกาย เด็ก ผู้ใหญ่ คนชรา หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตรหรือผู้ป่วย จะต้องการวิตามินต่าง ๆ ในปริมาณไม่เท่ากัน ดังที่กล่าวแล้วว่า วิตามินแต่ละชนิดมีหน้าที่แตกต่างกันไป ไม่สามารถทำงานทดแทนกันได้ หากคนเราขาดวิตามินชนิดหนึ่งชนิดใด ก็จะมีผลกระทบต่อสุขภาพตามแต่การขาดวิตามินชนิดนั้น ๆ ตัวอย่างเช่นการขาดวิตามินเอ มีผลทำให้การมองเห็นไม่ชัดเจน ตาสู้แสงสว่างมากไม่ได้ การขาดวิตามินดี ทำให้เป็นโรคกระดูกอ่อน มีการชักกระดูกในเด็ก ปวดข้อและกระดูกในผู้ใหญ่ การขาดวิตามินเค ทำให้เลือดที่บาดแผลหยุดไหลช้ากว่าปกติ การขาดวิตามินซี ทำให้เป็นโรคเลือดออกตามไรฟัน ถ้ามีอาการมากและเกิดอยู่เป็นประจำจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เป็นโรคโลหิตจางได้ การขาดวิตามินบี-1 ทำให้เป็นโรคเหน็บชา การขาดวิตามินบี-2 ทำให้เป็นโรคปากนกกระจอก และลิ้นบวมแดง การขาดโปไลติน ทำให้ผิวหนังแห้งและผมร่วง การขาดวิตามินบี-12 และกรดโฟลิก ทำให้เกิด

โรคโลหิตจางและเบื่ออาหาร การขาดกรดแพน-  
ไทรินิค ทำให้อ่อนเพลีย ปวดศีรษะและนอน  
ไม่หลับ เป็นต้น

การขาดวิตามินของคอนรานั้น อาจเนื่อง  
มาจากหลายสาเหตุที่พบบ่อยได้ดังนี้

ประการแรก การรับประทานอาหาร  
ไม่ครบทุกประเภท และในปริมาณไม่เพียงพอ  
มักพบในคนยากจน ผู้ที่อดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก  
หรือผู้ที่ดื่มสุรามาก ทำให้เบื่ออาหาร รับประทานอาหาร  
ได้น้อย บุคคลเหล่านี้จะมีโอกาสขาดวิตามิน  
หลายชนิดพร้อม ๆ กันได้ ผู้ที่เลือกรับประทาน  
เฉพาะอาหารบางประเภท เช่น ผู้ที่รับประทาน  
อาหารมังสะวิรัติ ชนิดที่ไม่รับประทานทั้งไข่  
และนม อาจขาดวิตามินบี ชนิดที่ไม่มีในผักและ  
ผลไม้หรือมีในผักบางชนิดในปริมาณน้อยมาก  
ไม่เพียงพอ เช่น วิตามินบี-12 และไบโอดีน แต่  
ถ้ารับประทานอาหารมังสะวิรัติชนิดที่รับประทาน  
ไข่หรือนมด้วย ก็จะลดโอกาสเกิดภาวะขาดวิตามิน  
ดังกล่าวลงได้

ประการที่สอง รับประทานอาหารเพียงพอ  
แต่ร่างกายรับไว้ได้น้อย เนื่องจากมีความผิดปกติ  
ของระบบการย่อยและการดูดซึมอาหาร ผู้สูงอายุ  
ผู้ป่วยเป็นโรคกระเพาะอาหารและลำไส้ ผู้ดื่ม  
สุราเป็นประจำ คนที่รับประทานยาปฏิชีวนะ  
บางตัวติดต่อกันเป็นเวลานาน ร่างกายจะมีการ  
ดูดซึมวิตามินลดลงได้

ประการที่สาม ร่างกายอยู่ในช่วงที่  
ต้องการวิตามินมากกว่าปกติ เช่น เด็ก หญิงมี-  
ครรภ์ หญิงให้นมบุตร และผู้ป่วย

ประการสุดท้าย การรับประทานอาหาร  
ที่มีสารทำลายวิตามิน เช่น รับประทานปลาร้าดิบ  
ซึ่งมีเอ็นไซม์โรมินเนสซึ่งสามารถย่อยสลายวิตามิน  
บี-1 ที่มีอยู่ในอาหารได้ จะทำให้ขาดวิตามินบี-1  
ไป

คุณค่าของวิตามินในอาหารอาจสูญเสีย  
ไปได้จากกระบวนการประกอบอาหารและการ  
เก็บรักษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิตามินพวกที่  
ละลายได้ในน้ำ การประกอบอาหารด้วยวิธี  
การต้มหรือลวกแล้วทิ้งน้ำ จะสูญเสียวิตามิน  
บางส่วนไป เช่นการหุงข้าวโดยชาวข้าว แล้วหุง  
แบบเช็ดน้ำ จะสูญเสียวิตามินบี-1 ไปประมาณ  
ร้อยละ 85 ผักลวกหรือผัดต้ม จะสูญเสียวิตามิน  
พวกที่ละลายได้ในน้ำและไม่ทนความร้อนไปกับ  
น้ำต้มผัก สำหรับวิตามินพวกที่ละลายได้ในน้ำมัน

นั้น อาจถูกทำลายได้เนื่องจากความร้อน แสงแดด  
อากาศ หรือ น้ำมันที่เหม็นหืนแล้ว การถนอม  
อาหารโดยการตากแดด ผึ่งลมให้แห้งหรือการปรุง  
อาหารโดยการทอดด้วยน้ำมันที่เหม็นหืน หรือ  
ทอดโดยใช้ความร้อนสูงเป็นเวลานาน จะสูญเสีย  
วิตามินที่ละลายได้ในน้ำมัน ส่วนการหมักคอง  
อาจไม่ใช่สาเหตุใหญ่ในการสูญเสียคุณค่าของ  
วิตามิน แต่กลับเป็นการเพิ่มปริมาณวิตามินบี-12  
ที่สังเคราะห์ได้โดยจุลินทรีย์ในระหว่างการหมัก  
อย่างไรก็ตาม การรับประทานอาหารหมักคอง  
นั้น ต้องระวังการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ที่  
เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ส่วนการแช่แข็งและ  
การแปรรูปอาหาร ก็อาจทำลายวิตามินซีและ  
กรดแพนไทรินิคไปบ้าง แต่ในปริมาณที่ไม่มาก  
นัก จึงใคร่ขอแนะนำว่าควรรับประทานผักสด  
ที่ล้างสะอาดแล้ว แทนผักต้มหรือผัดลวก ถ้านำ  
ผักมาปรุงเป็นอาหารประเภทแกงก็จะได้รับประ-  
ทานน้ำที่มีวิตามินจากผัก และควรหุงข้าวแบบ  
ไม่เช็ดน้ำ

เมื่อเรารับประทานอาหารที่มีวิตามินเข้าไป  
ร่างกายจะนำวิตามินไปใช้ในปริมาณที่ร่างกาย  
ต้องการเท่านั้น ปริมาณที่เกินจากนั้นถ้าเป็นวิตามิน  
พวกที่ละลายได้ในน้ำ จะถูกขับออกจากร่างกาย  
ได้ง่าย โดยขับออกมากับปัสสาวะ ถ้าเป็นชนิด  
ที่ละลายได้ในน้ำมันก็จะถูกขับออกได้บ้างทาง  
ปัสสาวะ มีบางส่วนที่ร่างกายเก็บสะสมไว้ที่ตับ  
และเนื้อเยื่อไขมันอื่น ๆ ซึ่งถ้าสะสมไว้ในปริมาณ  
มาก ๆ จะก่อให้เกิดโรคได้ ที่พบมากได้แก่ วิตามิน  
เอ และดี อาการที่แสดงว่าร่างกายมีวิตามินเอ  
มากเกินไป คือ ผม่ว้ง ตาเห็นภาพไม่ชัดเจน  
คันตามผิวหนัง ปวดตามข้อและกระดูก และ  
อาจมีโรคแทรกซ้อนได้ง่าย อาการที่เนื่องมาจาก  
ร่างกายมีวิตามินดีมากเกินไป คือ เบื่ออาหาร  
อาเจียน ปวดศีรษะ ท้องร่วง อ่อนเพลีย ปวด  
กล้ามเนื้อ สำหรับเด็กอาจทำให้พิการเนื่องจาก  
การเจริญเติบโตที่ผิดปกติของกระดูก ส่วน  
พวกวิตามินที่ละลายได้ในน้ำมัน ถ้าร่างกายได้รับ  
ในปริมาณมากเกินไปความต้องการเป็นระยะเวลา  
ติดต่อกันนาน ๆ ก็จะทำให้เกิดโรคได้เช่นกัน เช่น  
อาการที่มีวิตามินบี-1 มากเกินไป คือ หัวใจเต้น  
เร็ว เหงื่อออกมาก ความดันต่ำ อาการที่มีวิตามิน  
บี-6 มากเกินไป ในเด็กก็ทำให้เบื่ออาหาร  
ปวดท้องและชัก และการได้รับวิตามินซีมาก  
เกินไปติดต่อกันเป็นเวลานานก็อาจทำให้เป็นนิ่ว

ในไตได้

ในปัจจุบันมีสินค้าบริโภคหลายชนิดที่ต้อง  
เติมวิตามินลงไป เพื่อปรับให้มีชนิดและปริมาณ  
วิตามินตามมาตรฐานที่ทางราชการกำหนด  
เช่น ผลิตภัณฑ์นม เนย และอาหารเด็กอ่อน  
 เป็นต้น และยังมีสินค้าอีกพวกหนึ่งที่เติมวิตามิน  
ลงไปเพื่อหวังผลทางโฆษณา และเพื่อเพิ่มราคา  
จำหน่ายสินค้า เช่น ขนมปัง อาหารสำเร็จรูป  
และขนมต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งถ้าเรามีความเข้าใจ  
เกี่ยวกับวิตามินแล้ว ว่ามีอยู่ในอาหารปกติทั่วไป  
เพียงแต่เราต้องรับประทานให้ครบหมู่ และ  
เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ก็ไม่มี  
ความจำเป็นที่จะต้องจ่ายเงินเพิ่ม เพื่อซื้อสินค้า  
ประเภทที่ราคาแพงขึ้นเพราะเติมวิตามินบางตัว  
ลงไป และไม่ควรรซื้อหาวิตามินสำเร็จรูปมา  
รับประทาน เพราะนอกจากจะเสียเงินไปโดยไม่  
เกิดประโยชน์แล้ว ยังเป็นการเพิ่มภาระให้กับ  
ไต ที่ต้องทำงานหนักเพื่อขับถ่ายวิตามินส่วนเกิน  
ออกมากับปัสสาวะ ซึ่งถ้าขับออกไม่หมดมีการ  
สะสมในร่างกาย ก็จะทำให้เกิดโรคเนื่องจากมี  
วิตามินเกินอีกด้วย สำหรับบุคคลที่อยู่ในกลุ่ม  
เสี่ยงต่อการเกิดภาวะร่างกายขาดวิตามิน หรือ  
คิดว่ามีอาการของการขาดวิตามินนั้น ควรไป  
พบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัย และคำแนะนำว่า  
ควรรับประทานวิตามินชนิดใดเสริมบ้าง และ  
ในปริมาณเท่าไรจึงพอเหมาะ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์  
ต่อสุขภาพของท่านเอง