



"วิตามินซี" เพื่อสุขภาพ



มาทำความรู้จักกับ "วิตามินซี" กับบทบาทสำคัญ ... ซึ่งคุณสมบัติที่โดดเด่นของวิตามินซีก็คือ **ความเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (Anti-oxidant)** นั่นเอง โดยประโยชน์หลัก ๆ เมื่อร่างกายได้รับวิตามินซีเป็นประจำ คือ เพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกาย ป้องกันการก่อตัวของเซลล์มะเร็ง บำรุงผิวพรรณหรือชะลอความแก่ ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันหรือเหงือกอักเสบ ในทางกลับกัน หากร่างกายเราขาด "วิตามินซี" หรือมีปริมาณวิตามินซีน้อยเกินไป อาจส่งผลทำให้เกิดอาการเหล่านี้ได้

- เป็นหวัดง่าย ภูมิคุ้มกันโรคและความสามารถในการกำจัดพิษลดลง
- ผิวหนังขาดความยืดหยุ่น เกิดจุดต่างด้า ผื่น มีเลือดออกตามไรฟัน
- อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง ประสาทสัมผัสต้อยลง
- มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งกระเพาะ ตับ และส่วนอื่น ๆ
- ประสิทธิภาพของต่อมหมวกไตลดลง เป็นภูมิแพ้ได้ง่าย
- เป็นโรคโลหิตจาง หรือโรคต่าง ๆ ง่าย บาดแผลหายยาก หากขาดมากจะเป็นโรค โลหิตเป็นพิษ
- เกิดโรคลักปิดลักเปิด



สำหรับผู้ที่กำลังลุ่มใจ เพราะไม่รู้ว่าจะหาวิตามินซีมาทานได้จากที่ไหน ... อยากจะบอกว่า ความจริงแล้วแหล่งของวิตามินซี เราสามารถหาได้จาก อาหารที่มีอยู่ในธรรมชาติทั่วไป แต่แหล่งที่มีมาก คือ ผักสดและผลไม้ต่าง ๆ โดยเทียบง่าย ๆ จากประเภทของอาหาร (**100** กรัม) และวิตามินซี (มิลลิกรัม) ดังนี้ มะขามป้อม **276**, ฝรั่ง **160**, พุทรา **154**, มะขามเทศ **133**, มะปรางสุก **107**, มะละกอสุก **73**, แคนตาลูป **33**, มะนาว **25** และมะยม **8**

อย่างไรก็ตาม ฟังตระหนักไว้ว่า "วิตามินซี" เป็นวิตามินที่มีความสำคัญเช่นเดียวกับวิตามินอื่น ๆ และร่างกายไม่สามารถผลิตขึ้นได้เอง ดังนั้น ทุกคนจึงควรบริโภควิตามินซี แต่จะมากหรือน้อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละบุคคล