

Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 9 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม 2563

วิตามินซี



วิตามินซี (Vitamin C) หรือกรดแอสคอร์บิก (Ascorbic acid) เป็นหนึ่งในวิตามินที่มีความจำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ มีส่วนช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) ช่วยในการสร้างคอลลาเจน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกาย และสร้างความแข็งแรงให้แก่หลอดเลือด และผิวหนัง

ร่างกายของมนุษย์ไม่สามารถสังเคราะห์วิตามินซีเองได้ เราจึงต้องเสริมวิตามินซีให้เพียงพอต่อความต้องการ โดยได้รับจากแหล่งอาหารตามธรรมชาติ หรือจากวิตามินซีในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ซึ่งปริมาณวิตามินซีที่แนะนำต่อวันตามช่วงวัยต่างๆ เป็นดังนี้

ช่วงอายุ	ปริมาณวิตามินซีที่แนะนำต่อวัน (มิลลิกรัม)			
	ชาย	หญิง	หญิงตั้งครรภ์	หญิงให้นมบุตร
0-6 เดือน	40	40		
7-12 เดือน	50	50		
1-3 ปี	15	15		
4-8 ปี	25	25		
9-13 ปี	45	45		
14-18 ปี	75	65	80	115
19 ปีขึ้นไป	90	75	85	120
ผู้ที่สูบบุหรี่	ต้องการเพิ่มจากผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 35 มิลลิกรัมต่อวัน			

การรับประทานวิตามินซีเป็นประจำสามารถช่วยลดความรุนแรงและระยะเวลาในการเป็นหวัดได้ แต่ต้องควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพในองค์รวม โดยเราสามารถพบวิตามินซีได้ในแหล่งอาหารต่างๆ เช่น ผลไม้ ผักใบเขียว มะเขือเทศ มันฝรั่ง ดอกกะหล่ำ พริกไทย เป็นต้น



5 ผัก ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง



ผัก	ปริมาณวิตามินซี	ผลไม้	ปริมาณวิตามินซี
คะน้า	147 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม	มะขามป้อม	276 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
ใบมะรุม	141 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม	ฝรั่ง	160 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
ผักปวยเล้ง	120 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม	ลิ้นจี่	71.5 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
บรอกโคลี	89.2 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม	สตอเบอรี่	58.8 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
พริกหวาน	80.4 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม	ส้ม	53.2 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม



วิตามินซีในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

วิตามินซีเสริมสำหรับรับประทานที่มีจำหน่ายในท้องตลาดมีหลากหลายรูปแบบ ได้แก่ วิตามินซีแบบอัดเม็ด เม็ดอม เม็ดเคี้ยว เม็ดฟู่ แคปซูล และยาน้ำเชื่อม โดยแต่ละรูปแบบก็มีหลายขนาด เราจึงต้องเลือกตามความเหมาะสม ทั้งด้านความสะดวกในการรับประทาน และปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน โดยอาจปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรเพิ่มเติมได้

วิตามินซีมีจุดอิ่มตัวในการดูดซึม แนะนำว่าการรับประทานวิตามินซีในแต่ละครั้งไม่ควรเกิน 500 มิลลิกรัม เพราะร่างกายจะยังสามารถดูดซึมได้ดี หากรับประทานวิตามินซี 1,000-1,500 มิลลิกรัมในครั้งเดียว ร่างกายจะดูดซึมได้เพียงประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์

หากเราได้รับวิตามินซีไม่เพียงพออาจทำให้เกิดความผิดปกติต่างๆ เช่น เลือดออกตามไรฟัน แผลหายช้า ผิวแห้งกร้าน ภูมิต้านทานโรคต่ำ เป็นต้น แต่ขณะเดียวกันหากได้รับวิตามินซีมากเกินไปก็อาจทำให้มีอาการปวดท้อง และท้องเสียได้ ดังนั้นการบริโภควิตามินซีควรได้รับปริมาณที่เหมาะสมในแต่ละวัน

คำถามร่วมสนทนากลุ่มและชิงรางวัล

1. วิตามินซีมีความสำคัญต่อร่างกายของเราอย่างไร
2. หากจะเลือกซื้อวิตามินซีในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร มีข้อแนะนำอย่างไร
3. ถ้าเราได้รับวิตามินซีไม่เพียงพอ และหากได้รับวิตามินซีมากเกินไป จะส่งผลอย่างไรบ้าง

...กลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ้าพระยา...

