

วิตามิน (Vitamin)

ปัจจุบันประชาชนได้หันมาเอาใจใส่ในเรื่องของการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น และในท้องตลาดมีการจำหน่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่าง ๆ รวมทั้งวิตามินออกมามากมาย ทำให้หลายคนอาจสงสัยว่าวิตามินจำเป็นต่อร่างกายเพียงใด ถ้าขาดแล้วจะมีผลต่อร่างกายหรือไม่ ในที่นี้จึงขอกล่าวถึงข้อมูลเกี่ยวกับวิตามินเพื่อเป็นประโยชน์สำหรับทุกท่านในการเลือกรับประทาน

ความหมายของวิตามิน

วิตามิน (Vitamin) มาจากคำว่า Vita ซึ่งหมายถึง ชีวิต กับคำว่า Amin ซึ่งหมายถึง สารประกอบเคมีหรือสารอินทรีย์ ดังนั้น Vitamin จึงหมายถึง สารอินทรีย์ที่สำคัญต่อชีวิต วิตามินเป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อย แต่ไม่สามารถขาดได้ ถ้าขาดจะทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายผิดปกติ หรือเกิดโรคต่าง ๆ ได้

ประเภทของวิตามิน

วิตามิน แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. วิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และวิตามินเค
2. วิตามินที่ละลายในน้ำ ได้แก่ วิตามินซี และวิตามินบีรวม

รายละเอียดวิตามินประเภทต่าง ๆ

วิตามินเป็นสารที่ร่างกายสร้างเองไม่ได้ จึงจำเป็นต้องได้รับจากอาหารที่รับประทานเข้าไปในแต่ละวัน หากได้รับวิตามินในปริมาณน้อย จะทำให้ร่างกายขาดวิตามินได้ ซึ่งจะมีผลทำให้ระบบของร่างกายผิดปกติ

รายละเอียดวิตามินประเภทต่าง ๆ แสดงดังตาราง



ประเภทของวิตามิน	ชื่อทางเคมี	ประโยชน์	แหล่งที่พบ	อันตรายจากการขาดวิตามิน
วิตามินเอ	Retinol	<ul style="list-style-type: none"> - ช่วยบำรุงสายตา และแก้โรคตามัวตอนกลางคืน - ช่วยให้กระดูก และฟันแข็งแรง - ช่วยสร้างความต้านทานให้ระบบหายใจ - ช่วยลดการอักเสบของผิว และช่วยลดจุดด่างดำ 	<ul style="list-style-type: none"> - ผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง ส้ม แดง และเขียวเข้ม - ตับ - เนย - ไข่แดง - นมสด - หอยนางรม 	<ul style="list-style-type: none"> - ทำให้มองเห็นได้ยากในเวลากลางคืน - ทำให้ผิวพรรณขาดความชุ่มชื้น - ทำให้ติดเชื้อได้ง่าย
วิตามินบี 1	Thiamin	<ul style="list-style-type: none"> - ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย - ช่วยในการทำงานของระบบประสาท หัวใจ และกล้ามเนื้อ - ช่วยเพิ่มการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต 	<ul style="list-style-type: none"> - ธัญพืช ข้าวซ้อมมือ - ถั่วต่าง ๆ - งา - ขนมปังขาว 	<ul style="list-style-type: none"> - เหนื่อยง่าย - เบื่ออาหาร - ปวดกล้ามเนื้อ - เป็นตะคริว - เป็นโรคเหน็บชาตามมือและเท้า
วิตามินบี 2	Roboflavin	<ul style="list-style-type: none"> - ช่วยในการเผาผลาญไขมัน - ช่วยในการเผาผลาญกรดอะมิโนทริปโตเฟน - เป็นส่วนประกอบสำคัญของสีที่เรตินาของลูกตา 	<ul style="list-style-type: none"> - ยีสต์ - ไข่ - นมสด - เนย - เนื้อสัตว์ - ผักใบเขียว 	<ul style="list-style-type: none"> - เหนื่อยง่าย - เบื่ออาหาร - เป็นแผลที่มุมปากหรือโรคปากนกกระจอก
วิตามินบี 3	Niacin	<ul style="list-style-type: none"> - ช่วยรักษาโรคไมเกรน - ช่วยลดความดันโลหิตสูง - ช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต - ช่วยรักษาโรคเกี่ยวกับความผิดปกติทางสมอง 	<ul style="list-style-type: none"> - เนื้อหมู เนื้อวัว - ขนมปังโฮลมีด - ไข่ - เนย 	<ul style="list-style-type: none"> - เกิดความผิดปกติของระบบทางเดินอาหารและระบบประสาท



ประเภทของวิตามิน	ชื่อทางเคมี	ประโยชน์	แหล่งที่พบ	อันตรายจากการขาดวิตามิน
วิตามินบี 5	Pantothenic acid	<ul style="list-style-type: none"> - ช่วยสร้างฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต และภูมิคุ้มกัน - ช่วยให้บาดแผลหายเร็ว - ช่วยในการเปลี่ยนไขมันเป็นน้ำตาล 	<ul style="list-style-type: none"> - เครื่องในสัตว์ - ตับ - งา - ถั่วลิสง 	<ul style="list-style-type: none"> - เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย - เบื่ออาหาร - นอนไม่หลับ
วิตามินบี 6	Pyridoxine	<ul style="list-style-type: none"> - ช่วยสร้างเซลล์เม็ดเลือด - ช่วยรักษาสภาพผิวหนังให้เป็นปกติ - ช่วยร่างกายสร้างน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร - ช่วยในการเผาผลาญโปรตีน 	<ul style="list-style-type: none"> - เนื้อสัตว์ - ตับ - กุ้ง - ผักต่าง ๆ - ปลา 	<ul style="list-style-type: none"> - เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย - เป็นโรคหลอดเลือดอุดตัน - เป็นโรคโลหิตจาง
วิตามินบี 12	Cobalamin	<ul style="list-style-type: none"> - ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง - ช่วยการทำงานของระบบประสาท - ช่วยในการเจริญเติบโต 	<ul style="list-style-type: none"> - เนื้อสัตว์ - ตับ - ไข่ - นม เนย 	<ul style="list-style-type: none"> - เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย - เป็นโรคโลหิตจาง - เกิดความบกพร่องของระบบประสาท
วิตามินซี	Ascorbic acid	<ul style="list-style-type: none"> - ช่วยสร้างคอลลาเจน - ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก - ช่วยในการสร้างผิวหนัง กระดูก และฟัน 	<ul style="list-style-type: none"> - ผลไม้ - ผักสด - มะเขือเทศ - ส้ม 	<ul style="list-style-type: none"> - เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย - เบื่ออาหาร - เป็นโรคเลือดออกตามไรฟัน - ติดเชื้อได้ง่าย
วิตามินดี	Calciferol	<ul style="list-style-type: none"> - ช่วยดูดซึมแคลเซียม - ควบคุมปริมาณแคลเซียมในร่างกาย - ช่วยในการสร้างกระดูกและฟัน 	<ul style="list-style-type: none"> - ไข่ - ปลา - แสงแดด - น้ำมันตับปลา - นม เนย 	<ul style="list-style-type: none"> - ปวดข้อและกระดูก - ปวดเมื่อย - กระดูกหักง่าย



ประเภทของวิตามิน	ชื่อทางเคมี	ประโยชน์	แหล่งที่พบ	อันตรายจากการขาดวิตามิน
วิตามินอี	Tocopherol	<ul style="list-style-type: none"> - ช่วยการทำงานของระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ และกล้ามเนื้อ - ช่วยป้องกันการแตกสลายของเยื่อหุ้มเซลล์ 	<ul style="list-style-type: none"> - น้ำมันพืช - เมล็ดทานตะวัน - ถั่วต่างๆ - ผักสีเขียวปนเหลือง - มันเทศ 	<ul style="list-style-type: none"> - มีผลต่อระบบประสาท - เป็นโรคโลหิตจาง
วิตามินเอช	Biotin	<ul style="list-style-type: none"> - ช่วยในการย่อยคาร์โบไฮเดรตให้เป็นกลูโคส - ช่วยให้ระบบประสาททำงานปกติ - ช่วยบำรุงผิวหนัง เส้นผมตา และปาก 	<ul style="list-style-type: none"> - ถั่วลิสง อัลมอนต์ - ไข่แดง - ตับ - เมล็ดงา - เนย 	<ul style="list-style-type: none"> - เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย - ซึมเศร้า - มีผื่นขึ้นตามร่างกาย
วิตามินเค	Phytonadione	<ul style="list-style-type: none"> - ช่วยในการแข็งตัวของเลือด - เป็นองค์ประกอบสำคัญของกระดูก 	<ul style="list-style-type: none"> - บรอกโคลี - ผักกะหล่ำ - ไข่แดง - น้ำมันถั่วเหลือง - น้ำมันตับปลา 	<ul style="list-style-type: none"> - เลือดไหลไม่หยุด - มีผลต่อระบบการดูดซึมในร่างกาย
วิตามินเอ็ม	Folic acid	<ul style="list-style-type: none"> - เป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างสารพันธุกรรม - สร้างเม็ดเลือดแดง 	<ul style="list-style-type: none"> - ธัญพืช - ตับ - ผักกาดหอม - ถั่วลิสง 	<ul style="list-style-type: none"> - ระบบย่อยอาหารผิดปกติ - เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ



ปริมาณวิตามินที่ควรได้รับในแต่ละบุคคล

ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน (Dietary Reference Intake (DRI) :
ปริมาณวิตามินที่แนะนำสำหรับแต่ละบุคคล แสดงดังตาราง

กลุ่มตาม อายุและเพศ	วิตามิน										
	เอ μg/วัน	บี 1 mg/วัน	บี 2 mg/วัน	บี 3 mg/วัน	บี 6 mg/วัน	บี 12 μg/วัน	ซี mg/วัน	ดี μg/วัน	อี mg/วัน	เอช μg/วัน	เค μg/วัน
ทารก											
6-11 เดือน	400	0.3	0.4	4	0.3	0.5	35	5	5	6	2.5
เด็ก											
1-3 ปี	400	0.5	0.5	6	0.5	0.9	40	5	6	8	30
4-5 ปี	450	0.6	0.6	8	0.6	1.2	40	5	7	12	55
6-8 ปี	500	0.6	0.6	8	0.6	1.2	40	5	7	12	55
วัยรุ่นผู้ชาย											
9-12 ปี	600	0.9	0.9	12	1.0	1.8	45	5	11	20	60
13-15 ปี	600	1.2	1.3	16	1.3	2.4	75	5	15	25	75
16-18 ปี	700	1.2	1.3	16	1.3	2.4	90	5	15	25	75
วัยรุ่นผู้หญิง											
9-12 ปี	600	0.9	0.9	12	1.0	1.8	45	5	11	20	60
13-15 ปี	600	1.0	1.0	14	1.2	2.4	65	5	15	25	75
16-18 ปี	600	1.0	1.0	14	1.2	2.4	75	5	15	25	75
ผู้ใหญ่ผู้ชาย											
19-30 ปี	700	1.2	1.3	16	1.3	2.4	90	5	15	30	120
31-50 ปี	700	1.2	1.3	16	1.3	2.4	90	5	15	30	120
51-70 ปี	700	1.2	1.3	16	1.7	2.4	90	10	15	30	120
> 71 ปี	700	1.2	1.3	16	1.7	2.4	90	10	15	30	120



กลุ่มตาม อายุและเพศ	วิตามิน										
	เอ μg/วัน	บี 1 mg/วัน	บี 2 mg/วัน	บี 3 mg/วัน	บี 6 mg/วัน	บี 12 μg/วัน	ซี mg/วัน	ดี μg/วัน	อี mg/วัน	เอช μg/วัน	เค μg/วัน
ผู้ใหญ่ผู้หญิง											
19-30 ปี	600	1.1	1.1	14	1.3	2.4	75	5	15	30	90
31-50 ปี	600	1.1	1.1	14	1.3	2.4	75	5	15	30	90
51-70 ปี	600	1.1	1.1	14	1.5	2.4	75	10	15	30	90
> 71 ปี	600	1.1	1.1	14	1.5	2.4	75	10	15	30	90
หญิงตั้งครรภ์											
ไตรมาสที่ 1	200	0.3	0.3	4	0.6	0.2	10	0	0	0	0
ไตรมาสที่ 2	200	0.3	0.3	4	0.6	0.2	10	0	0	0	0
ไตรมาสที่ 3	200	0.3	0.3	4	0.6	0.2	10	0	0	0	0
หญิงให้นมบุตร											
0-5 เดือน	375	0.3	0.5	3	0.7	0.4	35	0	4	5	0
6-11 เดือน	375	0.3	0.5	3	0.7	0.4	35	0	4	5	0

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (เว็บไซต์ <http://nutrition.anamai.moph.go.th/rda%20041103.htm>)

จากที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นว่าถ้าขาดวิตามินจะมีผลต่อระบบของร่างกายอย่างมาก ดังนั้นเราจึงควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็นครบทุกประเภท และการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

