PAiLiN

“วิตามิน” กินเป็น ไม่เจ็บไม่ป่วย!

พงษ์เดช ฉลาดแพทย์

มาทำความรู้จักกับ “วิตามิน” สารอาหารเสริม
ที่ไม่ด้อยไปกว่าสารอาหารหลัก เพราะหากร่างกายขาดไป
อาจก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมา

“วิตามิน” กินเป็น ไม่เจ็บไม่ป่วย!

พงษ์เดช ฉลาดแพทย์

PAiLiN
สำนักพิมพ์ไพลิน

"วิตามิน" กินเป็นไม่เจ็บไม่ป่วย!

พงษ์เดช ฉลาดแพทย์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
พงษ์เดช ฉลาดแพทย์.
"วิตามิน" กินเป็นไม่เจ็บไม่ป่วย!.--กรุงเทพฯ! : ไพลิน, 2556.
112 หน้า.
1. วิตามิน. 2. อาหารเพื่อสุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.
615.328
ISBN 978-616-15-1838-7

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก **บริษัท ไพลินบุ๊คเน็ต จำกัด (มหาชน)**

ประธานกรรมการ	พล.อ.วิชา ศิริธรรม
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร	ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์
ที่ปรึกษากฎหมาย	อนันต์ แย้มเกษร น.บ., น.ม., นศ.ม.
ผู้จัดการสำนักพิมพ์	สมบัติ สุทธิจิตร
บรรณาธิการบริหาร	วังไพร สีสังข์
บรรณาธิการต้นฉบับ	วรพล ไฝแดง
กองบรรณาธิการ	สุรีรัตน์ เซ็นหลวง สุพรรษา อินวงค์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา
พิสูจน์อักษร	สมชัย ศรีอ่อน วัลลิญา บางมด
ออกแบบปก	ม-ะ-จั-ง
ศิลปกรรม	Moo-wan
พิมพ์	บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊คเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510
โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818
Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 978-616-15-1838-7
9 786161 518387
ราคา 109 บาท

คำนำสำนักพิมพ์

หากจะพูดถึงเรื่องของโภชนาการ และสารอาหารที่เราทานกันอยู่ทุกวันนี้ หลายคนอาจจะคิดถึงโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันเสียมากกว่า แท้ที่จริงยังมีวิตามินและแร่ธาตุอีก ซึ่งเป็นสารอาหารที่คนพูดถึงกันไม่มากนัก

สำหรับ **"วิตามิน"** *(Vitamin)* รือบางคนเรียก **"ไวตามิน"** ก็มีนั้น เป็นธาตุอาหารหนึ่งในสองที่มีการพูดถึงน้อย สาเหตุหนึ่งก็อาจจะเป็นเพราะในแต่ละวันร่างกายของเรารับวิตามินเข้ามาในปริมาณที่น้อยมาก ยิ่งหากเทียบกับสารอาหารหลักอย่างโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันด้วยแล้ว ยิ่งเห็นความแตกต่างด้านปริมาณได้อย่างชัดเจน

แต่เรื่องของปริมาณนั้นไม่อาจจะตัดสินความสำคัญไปเสียทีเดียว เพราะวิตามินนั้นเป็นสารอาหารที่สำคัญไม่ได้ด้อยกว่าสารอาหารหลักๆ เลย ซึ่งหากว่าร่างกายขาดวิตามินเหล่านี้ไป ก็ไม่สามารถดำรงชีวิตต่อไปได้เช่นกัน

ในหนังสือเล่มนี้ได้บอกเล่าเรื่องราวของวิตามินแต่ละชนิดที่สำคัญๆ ซึ่งคนเราจำเป็นต้องใช้ในการดำเนินชีวิต พูดถึงทั้งประโยชน์และโทษในด้านต่างๆ หวังว่าผู้อ่านจะได้ความรู้ และเห็นความสำคัญของวิตามินมากขึ้น นอกจากนั้นยังสามารถนำวิตามินไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเกิดประโยชน์สูงสุด

ปรารถนาดี

บรรณาธิการ

คำนำ

โลกยุคปัจจุบันที่วุ่นวายไปด้วยเรื่องของโรคภัยไข้เจ็บนานาชนิด ต้องยอมรับว่าสาเหตุส่วนหนึ่งก็เกิดมาจากอาหารการกินที่ผิดแผกธรรมชาติดั้งเดิมนั่นเอง สารอาหารที่เรากินเข้าไปเกิดความไม่สมดุลอย่างที่สุด บางอย่างก็มาก บางอย่างก็น้อย

สุดท้ายก็ทำให้ระบบภายในร่างกายรวนและสับสนจนเกิดโรคร้ายเข้ามาเบียดเบียน

สำหรับ **"วิตามิน"** ก็เป็นสารอาหารอีกประเภทหนึ่งที่คนในยุคดิจิตอลพากันหลงลืมประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งนี้ วิตามินนั้นช่วยให้ร่างกายเกิดความสมดุล เปรียบเสมือนน้ำมันเครื่องที่คอยขับเคลื่อนเครื่องยนต์ ทำให้ระบบต่างๆ ทำงานไปอย่างสมดุลและสม่ำเสมอเป็นที่สุด ซึ่งร่างกายเราก็เป็นเครื่องยนต์ที่ต้องคอยเติมวิตามินอยู่ตลอดเวลา

เมื่อใดก็ตามที่วิตามินสำคัญที่เข้ามาในร่างกายเกิดความไม่สมดุล มีทั้งมากบ้างน้อยบ้าง นั่นย่อมทำให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกายเกิดการสะดุดทรุดโทรม สุดท้ายหากไม่ไหวจริงๆ ก็อาจจะทำให้ถึงกับเสียชีวิตได้

ดังนั้นคงจะไม่ใช่เรื่องแปลกที่ผู้คนสมัยนี้จะมีการพูดถึงวิตามินมากขึ้น โดยมีการใช้วิตามินทั้งในรูปแบบของอาหาร ซึ่งต้องรู้จริงว่าอาหารประเภทไหนให้วิตามินชนิดใด จากนั้นก็เริ่มหาทานตามความจำเป็นของร่างกายแต่ละคนไป นอกจากนั้นยังมีการเลือก ใช้วิตามินในรูปแบบผลิตภัณฑ์ ทั้งเพิ่มเสริมความงามและเสริมสุขภาพ ซึ่งนั่นก็ต้องรู้จริงอีกเช่นกันจึงจะทำให้เกิดความสัมฤทธิผลตามที่ต้องการ

ตกลงว่าไม่ว่าเราจะใช้วิตามินในรูปแบบไหนก็ตาม ก็ต้องรู้จริงก่อน จึงจะสามารถนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งหากว่าทำได้ตามนั้นก็ย่อมไม่มีปัญหาใดๆ มีแต่ประโยชน์ล้วนๆ ด้วยซ้ำ แต่สำหรับบางคนใจเร็วด่วนได้ หรือรับฟังข้อมูลมาอย่างผิดๆ ย่อมเป็นสาเหตุทำให้ใช้วิตามินอย่างผิดๆ และย่อมมีอันตรายตามมาอย่างไม่ต้องสงสัย ซึ่งเชื่อว่าผู้อ่านหลายๆ คนก็คงสนใจเรื่องของวิตามินอยู่เหมือนกัน เราจะลองไปดูกันว่าวิตามินแต่ละชนิดนั้นมีลักษณะเป็นอย่างไรกันบ้าง

พงษ์เดช ฉลาดแพทย์

สารบัญ

วิตามินแท้จริงคืออะไร? 9

ทำไมใครๆ ก็พูดถึงแต่เรื่องวิตามิน 17

- การรับประทานวิตามินเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดต้องทำอย่างไร? 18
- วิตามินรับประทานมากไปก็เป็นอันตรายได้ 20

วิตามินเอ (Vitamin A) วิตามินแห่งการมองเห็น 25

- กรดวิตามินเอ รักษาสิวได้ แต่ต้องรู้จริง 29
- ขาดวิตามินเอ อาจทำให้ตาบอดได้ 33
- เพิ่มพลังสายตา ด้วยการดื่มนมวิตามินเอสูง 36

วิตามินบี (Vitamin B) วิตามินสารพัดประโยชน์ 39

- วิตามินบี 1 *(Thiamine)* 40
- วิตามินบี 2 *(Riboflavin)* 42
- วิตามินบี 3 *(Niacin หรือ Nicotinic Acid)* 45
- วิตามินบี 5 *(Pantothenic Acid)* 48
- วิตามินบี 6 *(Pyridoxine)* 51
- วิตามินบี 12 *(Cyano Cobalamin)* 57
- วิตามินบีรวม คืออะไร? 62

วิตามินซี (Vitamin C)
วิตามินแห่งความสวย ความงาม **67**

- วิตามินซี ช่วยให้สวยใส ไร้สารพิษ 71
- วิตามินซี ดีต่อผู้เป็นไข้หวัดจริงหรือ? 74
- วิตามินซี กับโรคมะเร็ง 76

วิตามินดี (Vitamin D) วิตามินแห่งแสงแดด **81**

- เคล็ดลับลดโรคร้าย ด้วยวิตามินดี 84
- ขาดวิตามินดีจากแสงแดด อาจเสี่ยงภาวะกระดูกพรุนได้ 87
- โรคซึมเศร้า แก้ได้ด้วยวิตามินดี 89

วิตามินอี (Vitamin E) วิตามินชะลอวัย **93**

- สิวปัญหาใหญ่ แต่จัดการได้ด้วยวิตามินอี 96
- วิตามินอี ช่วยต้านโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก 98
- วิตามินอี วิตามินชะลอความแก่จริงหรือมั่ว? 100

วิตามินเค (Vitamin K)
วิตามินสำคัญที่คนยังรู้จักน้อย **103**

- วิตามินเค กับภาวะเลือดไม่แข็งตัว 106

สรุปวิตามินกินเป็นไม่เจ็บไม่ป่วย **111**

บรรณานุกรม 112

วิตามิน แท้จริงคืออะไร?

“วิตามิน” (Vitamin) คำๆ นี้ดูเหมือนจะเป็นของคู่กันของคนสมัยนี้ไปเสียแล้ว ซึ่งเราก็ไม่ต้องไปดูที่ไหนไกล ดูจากบรรดาอาหารเสริม เครื่องสำอาง และผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพอีกมากมายที่ได้อ้างอิงถึงวิตามินสารพัดอย่าง

โดยจุดมุ่งหมายก็เพื่อให้ผู้ชม ผู้ฟังต่างหันมาให้ความสนใจกับการรักษาสุขภาพรูปร่างหน้าตาด้วยวิตามินกันมากขึ้น ต่างพากันอ้างสรรพคุณเสริมวิตามินนั้นวิตามินนี้กันไปหมด ซึ่งแท้ที่จริงแล้ววิตามินบางตัวเราหาทานตามพืชผักผลไม้ หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทั่วไปก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเสียเงินจำนวนมากไปกับสิ่งเหล่านี้เลย

แท้จริงแล้ววิตามินนั้นคืออะไร?

ซึ่งมีคนให้ความหมายของ **“วิตามิน”** หรือบางคนก็เรียกว่า **“ไวตามิน”** นี้ว่าเป็นสารอินทรีย์ที่จำเป็นสำหรับปฏิกิริยาเคมีในร่างกาย วิตามินเป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ซึ่งร่างกายต้องการในปริมาณน้อยมาก แต่ขาดไม่ได้ ถ้าขาดจะทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานผิดปกติ วิตามินบางตัวสังเคราะห์ขึ้นได้เพียงพอในร่างกาย บางตัวก็สังเคราะห์ไม่ได้หรือสังเคราะห์ได้แต่ไม่พอ จำเป็นต้องได้รับจากอาหาร

ตามประวัติศาสตร์แล้วเราจะเห็นได้ว่าวิตามินนั้น ไม่ได้ถูกค้นพบทีเดียวพร้อมๆ กัน ต่างทยอยค้นพบทีละอย่างสองอย่างจนมีจำนวนมากมายอย่างในปัจจุบันนี้ จนเรารู้จักกันดี และสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างถูกต้องด้วย

สำหรับประวัติการค้นพบวิตามินนั้น เชื่อว่าเกิดมาจากการรักษาโรคขาดวิตามินที่เกิดขึ้นในสมัยโบราณ อย่างโรคเหน็บชา โรคลักปิดลักเปิด หรือโรคกระดูกอ่อน เป็นต้น ซึ่งในขณะนั้นก็ต้องลองผิดลองถูกพอสมควร จนรู้ว่าการรักษาจำเป็นต้องใช้อาหารเป็นพื้นฐาน ซึ่งต่อมาได้มีการแยกสารที่ใช้ในการรักษาออกจากอาหาร โดยพากันเรียกว่า **“วิตามิน”**

ในครั้งอดีตโรคเหน็บชาเป็นโรคที่เป็นกันมากและยังไม่มีใครรู้วิธีการรักษาอย่างถูกต้อง เคยเป็นกันมากในกองทัพเรือญี่ปุ่น ผู้ป่วย