

วิตามิน

ความรู้เกี่ยวกับวิตามิน

วิตามินเป็นสารอาหารประเภทหนึ่งที่เราได้รับจากอาหารในแต่ละวันของเรา คล้ายกันกับแร่ธาตุ คือ วิตามินช่วยรักษาระบบเผาผลาญ และกิจกรรมต่าง ๆ ของร่างกายให้เป็นปกติ แม้ว่า วิตามิน จะเป็น สิ่ง ที่ ขาด ไม่ ได้ แต่ปริมาณเพียงเล็กน้อยก็เพียงพอที่จะตอบสนองความต้องการในแต่ละวันของเราได้ วิตามินมีสองประเภท คือ สามารถละลายได้ในน้ำ และสามารถละลายได้ในไขมัน ยกเว้นในกรณีพิเศษ เช่น ความเจ็บป่วย หรือมีปัญหาในการดูดซึมอาหาร การรับประทานอาหารปกติ และมีความสมดุลจะช่วยให้เราได้รับวิตามินที่เพียงพอ การรับประทานวิตามินในปริมาณที่มากเกินไปไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใด ๆ และอาจนำไปสู่ผลเสีย ความเข้าใจผิดที่พบบ่อยหลายประการมีดังต่อไปนี้:

ความเข้าใจผิด (1)	ผู้ปกครองหลายคนมองว่าการบริโภควิตามินเป็นประจำจะส่งเสริมความอยากอาหาร ความสูงของร่างกาย อารมณ์ดี และ เ พิ่ ม ส ตี ป ัญ ญา ข อ ง เ ตี ก ๆ ยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่แน่นอน ในทางตรงกันข้าม การรับประทานวิตามินเอ (A) และ ดี (D) ในระยะยาว และมากเกินไปจะนำไปสู่โรค หรือแม้กระทั่งส่งผลกระทบต่อหลัก ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง และไตวายได้
ความเข้าใจผิด (2)	วิตามิน ซี (C) ช่วยป้องกันโรคหวัด หรือช่วยให้หายจากโรคดังกล่าวได้อย่างรวดเร็ว สิ่งนี้ยังไม่ได้รับการพิสูจน์ในทางการแพทย์ อย่างไรก็ตาม การรับประทานในปริมาณมากในระยะยาวอาจทำให้เกิดนิ่วในไตได้
ความเข้าใจผิด (3)	เชื่อกันว่า การ ใ ช้ วิตามิน อี (E) ภายนอกร่างกายจะช่วยส่งเสริมความงามของผิวพรรณ และ เ ชื้ น เ ตี ย ว กั น สิ่งนี้ยังไม่ได้รับการพิสูจน์ตามหลักพื้นฐานทางการแพทย์ ในทางตรงกันข้ามอาจนำไปสู่ภาวะผิวหนังอักเสบจากการสัมผัส

ผลิ ต ภั ญ ษ์ วิ ต า มั น บ า ง ช นี ด มี มี ฤ ท ธิ์ ย า สู ง ดั ง นั้ น จึ ง ไม่ ค ว ร รับประทาน วิ ต า มั น ใน ปริ ม า ณ ที่ มาก เกิน ไป โดยเฉพาะอย่าให้เด็กรับประทานวิตามินเอ (A) และดี (D) ในปริมาณที่มากเกินไป

การรับประทานอาหารที่ไม่มีความสมดุลจะนำไปสู่การดูดซึมวิตามินไม่เพียงพอได้อย่างชัดเจน และสิ่งนี้อาจทำให้เกิดความกังวลต่อเด็กเป็นพิเศษ หากมีข้อสงสัยควรปรึกษาแพทย์

อีกทางเลือกหนึ่งภายใต้สถานการณ์พิเศษ ร่างกายมนุษย์ต้องการวิตามินเสริมเพิ่มเติม ตัวอย่างเช่น สตรีมีครรภ์ หรือกำลังให้นมบุตรนั้นมีความต้องการวิตามินเพิ่มมากขึ้น และผู้ที่สูบบุหรี่ก็มีความต้องการวิตามินซี (C) เพิ่มมากขึ้นเช่นกัน

คำแนะนำทั่วไปในการซื้อวิตามิน

มีผลิตภัณฑ์วิตามินจำนวนมากจำหน่ายในท้องตลาด ควรสังเกตประเด็นดังต่อไปนี้ในขณะที่กำลังซื้อ และรับประทานผลิตภัณฑ์:

1. อ่านเกี่ยวกับประเภท และปริมาณของวิตามินที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์อย่างละเอียด และดูว่าเหมาะกับอายุ และสภาพร่างกายของผู้ใช้หรือไม่
2. อย่ารับประทานเกินปริมาณที่แนะนำต่อวัน
3. ถามตัวเองเช่น: จุดประสงค์ของการรับประทานวิตามินคืออะไร? มีความจำเป็นจริง ๆ ที่จะต้องรับประทานอาหารเสริมเพิ่มเติมหรือไม่? หรือเพื่อความสบายใจทางจิตใจ?
4. ควรจัดเก็บวิตามินตามคำแนะนำเพื่อหลีกเลี่ยงการสูญเสียฤทธิ์ของยา
5. ผลิตภัณฑ์วิตามินบางชนิดเป็นยาที่ต้องสั่งจ่ายโดยแพทย์เท่านั้น ตัวอย่างเช่น
 - (a) ผลิตภัณฑ์วิตามินเอ (A) ที่มีปริมาณต่อวันไม่น้อยกว่า 10,000 หน่วยสากล (IU)
 - (b) ผลิตภัณฑ์วิตามินบี 3 (B3) (กรดนิโคติน) ที่มีปริมาณมากกว่า 200 มก. ทุกวัน
 - (c) ผลิตภัณฑ์วิตามินดี (D) ที่มีปริมาณมากกว่า 1,000 IU ต่อวัน
 - (d) ผลิตภัณฑ์วิตามินเค (K) ที่มีปริมาณวิตามิน K1 หรือ K2 มากกว่า 120 ไมโครกรัมต่อวัน
 - (e) แอลฟาแคลซิโดล (Alfacalcidol)
 - (f) แคลซิไทรออล (Calcitriol)
- 6.ปรึกษาแพทย์ของคุณ หากคุณต้องการทานวิตามินใด ๆ เป็นระยะเวลานาน

โดยปกติแล้ว เราสามารถได้รับวิตามินอย่างเพียงพอจากการรับประทานอาหารที่มีความสมดุล และ ไม่ จำ เป็น ต้ อ ง มี อ า ห า ร เ ส ริ ม เ พิ่ ม เ ตี ม ควรจัดเก็บวิตามินอย่างเหมาะสมเพื่อให้ได้ประโยชน์โดยไม่ได้ตั้งใจซึ่งคล้ายกันกับยาอื่น ๆ

สำนักงานยา
กรมอนามัย
ม.ค. 2021