เคล็ดไม่ลับจากวิตามินอีกที่ทำให้หน้าเด็ก

วิตามิน เป็นสารอาหารประเภทหนึ่งที่ร่างกายต้องการในปริมาณเล็กน้อย แต่ห้ามขาด เพราะมีความสำคัญต่อร่างกาย เพราะหากร่างกายขาดวิตามินเมื่อไร อาจส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วย หรือเกิดอาการที่ไม่พึงประสงค์ขึ้นได้โดยที่เราไม่รู้ตัว!!
สาวๆ หลายคนคงกำลังมองหาตัวช่วยเพื่อแก้ปัญหาหน้าแก่ก่อนวัย สำหรับสาวๆ ที่ทำงานหนัก พักผ่อนไม่เพียงพอ อาจจะทำให้รู้สึกร่างกายเหนื่อยล้า เกิดให้สะสมความเครียด อีกทั้งส่งผลให้หน้าแก่ก่อนวัย แน่นอนว่า วิตามินน่าจะเป็นสิ่งแรกที่หลายคนพอจะนึกได้ว่าควรจะเป็นสิ่งที่ช่วยเข้ามาซ่อมแซมร่างกาย ทำให้หน้าตาดูสดใส อีกทั้งทำให้สาวๆ มีสุขภาพดีกุมเคล็ดลับหน้าเด็กไว้เป็นความลับ เพื่อให้ใครหลายคนอิจฉา วันนี้เราจึงมีเกร็ดความรู้เกี่ยวกับกระโยชน์ของวิตามิน และหน้าที่ของวิตามินมาให้เป็นความรู้สำหรับสาวๆ ที่กำลังมองหาตัวช่วยแก้ปัญหาหน้าแก่ก่อนวัย

พญ. จิรา ถาวรประดิษฐ์ แพทย์ด้านผิวหนังและเวชศาสตร์ชะลอวัย โรงพยาบาลกรุงเทพ ให้ความรู้เกี่ยวกับวิตามินตัวช่วยสำคัญในการแก้ปัญหาหน้าแก่ก่อนวัยว่า “วิตามินเป็นหนึ่งในสารอาหาร 5 หมู่ที่เรากินกันอยู่ ซึ่งจะเป็นสารอินทรีย์ชนิดหนึ่งที่อยู่ในสิ่งมีชีวิตไม่ว่าจะเป็นพืชและสัตว์ต่าง ๆ หรือพูดให้เข้าใจง่าย ๆ คือ วิตามินเปรียบเสมือนน้ำมันหล่อลื่นในรถยนต์ที่จำเป็นต้องมี แต่ไม่ได้ให้พลังงานแก่รถ นั่นคือ วิตามินไม่สามารถให้พลังงานโดยตรงกับร่างกาย แต่ร่างกายก็ยังจำเป็นต้องได้รับวิตามินเพื่อไปทำหน้าที่เปลี่ยนอาหารให้เป็นพลังงาน คนเราอาจไม่ต้องการวิตามินในปริมาณที่มาก แต่เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องขาดไม่ได้ ส่วนมากแล้ววิตามินชนิด ต่าง ๆ ร่างกายคนเราไม่สามารถสร้างขึ้นได้เอง แต่จะต้องรับจากภายนอกซึ่งได้จากการรับประทานอาหาร”

วิตามินแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ วิตามินที่ละลายในไขมันได้แก่ วิตามินเอ ดี อี และเค จะละลายในไขมันหรือน้ำมันเท่านั้น อีกกลุ่มหนึ่งจะเป็น วิตามินที่ละลายในน้ำได้แก่ วิตามินบี1 บี2 บี3 บี5 บี6 บี7 บี9 บี12 และวิตามินซี โดยจะอยู่ในร่างกายได้ 2-4 ชั่วโมง ส่วนที่เหลือจากการใช้งานจะถูกขับออกทางไตมากับปัสสาวะ โอกาสที่จะสะสมในร่างกายจึงมีน้อยไม่ค่อยก่อผลข้างเคียง

วิตามินทั้ง 13 ชนิดจะทำหน้าที่แตกต่างกัน สำหรับวิตามินที่ละลายในไขมันวิตามินเอ จะช่วยบำรุงเกี่ยวกับเรื่องสายตา ทำให้การมองเห็นในเวลากลางคืนดีขึ้น สร้างกระดูกและฟันในเด็ก พบในเนื้อสัตว์ ไข่แดง ตับ นม เนย ผักและผลไม้ที่มีสีเขียวและสีส้ม แน่นอนว่าอีกหนึ่งเสน่ห์ของสาวสวย นอกจากจะมีเคล็ดลับหน้าเด็กดีๆ แล้ว ยังต้องห้ามลืมที่จะบำรุงสายตา เพื่อให้การมองเห็นชัดขึ้น ทำให้บุคลิกภาพดูดี เป็น working woman ตัวจริง ด้านวิตามินดีเป็นวิตามินที่ร่างกายสามารถผลิตได้เอง กับอีกส่วนหนึ่งได้จากอาหารจำพวกน้ำมันตับปลา นม ไข่แดง ปลาทู ปลาแซลมอน โดยจะช่วยเก็บแคลเซียมเข้ากระดูก ป้องกันโรคกระดูกบางและกระดูกพรุนได้ ส่วน วิตามินอี จะช่วย

เกี่ยวกับการบำรุงผิวพรรณ อีกหนึ่งเคล็ดลับหน้าเด็ก สำหรับสาวๆ ที่กังวลเรื่องปัญหาหน้าแก่ก่อวัย วิตามินอีเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญ โดยพบในกลุ่มน้ำมันพืช เช่น น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดดอกคำฝอย อัลมอลด์ ส่วนวิตามินเค จะพบในผักใบเขียว มะเขือเทศ ดอกกะหล่ำ ไข่แดง น้ำมันถั่ว ตับ เนื้อหมู

กลุ่มวิตามินที่ละลายในน้ำ วิตามินบี1 (ไทอามีน) จะช่วยเกี่ยวกับการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ป้องกันโรคเหน็บชา หากขาดจะเกิดอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงได้ พบในเนื้อหมู เมล็ดทานตะวัน ข้าวซ้อมมือ วิตามินบี 2 (ไรโบฟลาวิน) เกี่ยวข้องกับการสร้างเส้นผม เล็บ และผิวหนัง ช่วยป้องกันโรคปากนกกระจอก ในส่วนของ วิตามินบี 5 (แพนโททินิก แอซิด) พบมากในอาหารจำพวกเนื้อไก่ เนื้อวัว ตับ มันฝรั่ง เมล็ดทานตะวัน ถ้าขาดจะทำให้ความรู้สึกสัมผัสเพี้ยนไป มีอาการเหน็บชาตามปลายมือ ปลายเท้า วิตามินบี 6 (ไพริดอกซีน หรือไพริดอกซามีน) จะเกี่ยวกับระบบของเส้นประสาท หากขาดวิตามินบี6 จะเกิดภาวะซีด โลหิตจางได้ พบมากในเนื้อสัตว์ ปลา ไก่ ตับ มันฝรั่ง กล้วย แตงโม นม ไข่แดง ข้าวกล้อง รำข้าว จมูกข้าวสาลี ถั่วต่าง ๆ เมล็ดงา ปริมาณที่ควรได้รับไม่ควรเกิน 100 มิลลิกรัมต่อวัน

มาที่ วิตามินบี7 (ไบโอตีน) จะเกี่ยวกับเรื่องผิวหนัง ถ้าขาดจะเป็นผิวหนังอักเสบ ลำไส้อักเสบ ส่วนใหญ่พบในดอกกะหล่ำ ถั่ว กล้วย ปลาแซลมอน ไข่ ตับ งา วิตามินบี9 (โฟลิก แอซิด) จะเกี่ยวข้องกับการสร้างเม็ดเลือด หากขาดจะเป็นโรคโลหิตจางได้ พบในถั่ว ผักโขม บรอกโคลี คะน้า ผักบุ้ง กวางตุ้ง ผักกาดหอม ส่วนวิตามินบี 12 (ไซยาโนโคบาลามิน) เป็นวิตามินที่มีความสำคัญเกี่ยวกับระบบประสาท หากขาดจะเกิดอาการโลหิตจางได้มีขนาดเม็ดเลือดแดงโตกว่าปกติ พบในกลุ่มเนื้อสัตว์ นม เนย ไข่แดง โยเกิร์ต สุดท้าย วิตามินซี เกี่ยวข้องกับกระบวนการสังเคราะห์คอลลาเจน ทำให้หลอดเลือดแข็งแรง ลดรอยแผลเป็น พบในส้ม ดอกกะหล่ำ บรอกโคลี ผักโขม แคนตาลูป มะเขือเทศ มะละกอ มันฝรั่ง ฝรั่ง สับปะรด หากขาดจะเกิดอาการเลือดออกตามไรฟัน ซีด แผลหายยาก ปริมาณที่ควรได้รับไม่ควรเกิน 2,000 มิลลิกรัม

สำหรับสาวๆ ที่กำลังหันมาดูสุขภาพตัวเองเพื่อลดปัญหาหน้าแก่ก่อนวัยนั้น ควรศึกษาข้อมูลเบื้องต้นก่อนรับประทานวิตามิน หรือควรได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์ให้แน่ชัดว่าแท้จริงแล้วร่างกายคุณขาดวิตามินอะไร เพราะการรับประทานวิตามินแต่ละชนิดอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ถ้าร่างกายคุณไม่เหมาะกับวิตามินชนิดนั้นๆ ดังนั้นถ้าสาวๆ อยากมีเคล็ดลับหน้าเด็ก เพื่อชลอปัญหาหน้าแก่ก่อนวัย สาวๆ ควรศึกษาข้อมูลให้ถี่ถ้วน เพื่อการเลือกรับประทานวิตามินนั้น จะได้ก่อประโยชน์สูงสุด นอกจากวิตามินที่สาวๆ ควรต้องรับประทานแล้ว เคล็ดลับหน้าเด็กที่ดี สาวๆ ควรดูแลสุขภาพ และพักผ่อนให้เพียงพอ พยายามเลือกทานอาหารที่มีวิตามินสูง ซึ่งเป็นวิตามินที่เกิดจากธรรมชาติ จะสามารถทำให้สาวๆ แก้ปัญหาหน้าแก่ก่อนวัยได้อย่างสมบูรณ์แบบ

ที่มาจากโรงพยาบาลกรุงเทพ at:
http://www.bangkokhospital.com/index.php/th/health-tips/vitamin-deficiency#sthash.u67MFOqH.dpuf