

# วิตามิน

## จงเลือก วิตามินที่ถูกต้องต่อไปนี้



เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงของโรคที่เกี่ยวข้องกับหลอดเลือดหัวใจ และสมอง เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง หากขาด จะสูญเสียการรับสัมผัส และการตอบสนองต่อสิ่งเร้า สูญเสียความรู้สึกทางกาย กล้ามเนื้ออ่อนแรง มีปัญหาในการกลืนอาหาร หรือทรงตัวได้ยาก รวมไปถึงปัญหาผิวหยากกร้าน เป็นต้น

มีส่วนช่วยเสริมสร้างเนื้อเยื่อต่างๆ รักษาบาดแผล และช่วยสังเคราะห์คอลลาเจนที่ผิว ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร และช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันอีกด้วย หากขาด การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันจะลดน้อยลงแล้ว ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคโลหิตจาง (เลือดออกตามไรฟัน) ผิวซีด แผลหายยาก และอ่อนเพลียง่ายอีกด้วย

ช่วยเพิ่มการดูดซึมของแคลเซียมจากลำไส้ ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ป้องกันการสูญเสียแคลเซียมไปทางไต ลดความเสี่ยงของกระดูกเปราะหักง่าย ร่างกายสามารถสังเคราะห์วิตามินดีได้จากแสงแดด หากขาด อาจเสี่ยงต่อภาวะกระดูกเปราะหักง่าย และในผู้สูงอายุ และหญิงวัยหมดประจำเดือน อาจมีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม และภาวะซึมเศร้าได้



เกี่ยวข้องกับการสร้างเส้นผม เล็บ และผิวหนัง ช่วยป้องกันโรคปากนกกระจอก จะพบในอาหารจำพวกข้าว ธัญพืช เนื้อสัตว์ ไข่ นม เครื่องในสัตว์ ตับ ผักใบเขียว โยเกิร์ต ข้าวโอ๊ต ถ้าขาดมากจะพบอาการท้องเสีย สมองเบลอ เกิดอาการซีดลงซีลิ้มได้ พบในอาหารจำพวก ตับ เนื้อสัตว์ ข้าวโอ๊ต ถั่ว จมูกข้าว ยีสต์ ผักใบเขียว

ช่วยเกี่ยวกับการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ป้องกันโรคเหน็บชา หากขาดจะเกิดอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงได้ พบในเนื้อหมู เมล็ดทานตะวัน ข้าวซ้อมมือ ซึ่งจะพบมากที่เปลือกและจมูกของข้าว

พบมากในอาหารจำพวกเนื้อไก่ เนื้อวัว ตับ มันฝรั่ง เมล็ดทานตะวัน ถ้าขาดจะทำให้ความรู้สึกสัมผัสเพี้ยนไป มีอาการเหน็บชาตามปลายมือปลายเท้า



พบในผักใบเขียว มะเขือเทศ ดอกกะหล่ำ ไข่แดง น้ำมันถั่ว ตับ เนื้อหมู ช่วยในเรื่องการแข็งตัวของเลือด หากขาดเลือดจะออกง่ายเลือดไหลแล้วหยุดช้า

ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการมองเห็น มีความสำคัญกับระบบสืบพันธุ์ ผิวพรรณ หากขาดจะส่งผลให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่ำ มองเห็นได้ยากในตอนกลางคืน ผิวหยากกร้าน และเยื่อตาแห้ง

พบในอาหารจำพวกข้าว ธัญพืช เนื้อสัตว์ ไข่ นม เครื่องในสัตว์ ตับ ผักใบเขียว โยเกิร์ต ข้าวโอ๊ต จะช่วยเรื่องผิวหนังแห้ง เมื่อเจอแสงแดด หากขาดมากจะพบอาการท้องเสีย สมองเบลอ เกิดอาการซีดลงซีลิ้มได้

มีความสำคัญเกี่ยวกับระบบประสาท หากขาดจะเกิดอาการโลหิตจางได้ มีขนาดเม็ดเลือดแดงโตกว่าปกติ พบในกลุ่มเนื้อสัตว์ นม เนย ไข่แดง โยเกิร์ต