



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration

เรากลับมา  
แล้วนะ



เรื่อง.....

วันนี้เรามีอะไร  
มาเล่าให้ฟัง...

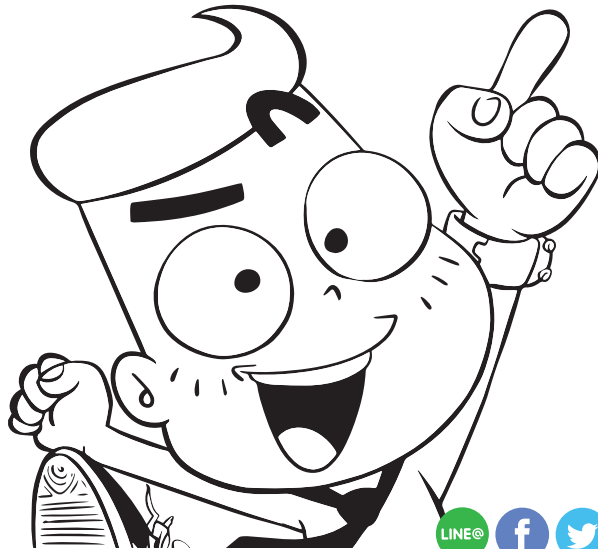


/FDATHAI



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration

# วิตามินเสริมอาหาร



/FDATHAI



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration

วิตามินเป็นสารอาหารที่มีหน้าที่ช่วยในการทำงานของระบบต่าง ๆ  
ในร่างกาย ซึ่งร่างกายต้องการในปริมาณเล็กน้อยในแต่ละวัน





โดยวิตามินถูกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม

1. วิตามินที่ละลายในน้ำ



ส่วนที่เหลือจากการใช้งานจะขับออกมากับปัสสาวะ  
มีโอกาสน้อยที่จะสะสมในร่างกาย จึงไม่ค่อยก่อผลเสีย





## 2. วิตามินที่ละลายไขมัน



มักจะถูกสะสมในชั้นไขมันของร่างกาย  
ถ้าสะสมมากอาจก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย



แต่ละวิตามินจะมีหน้าที่แตกต่างกัน

วิตามินเอ  
ช่วยในการมองเห็น

วิตามินบี 1  
มีส่วนช่วยในการทำงาน  
ของระบบประสาท  
และกล้ามเนื้อ





## วิตามินซี

มีส่วนช่วยในกระบวนการต่อต้าน  
อนุมูลอิสระ

## วิตามินบี 6

มีส่วนช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดงให้สมบูรณ์  
และมีส่วนช่วยสร้างสารที่จำเป็นในการทำงาน  
ของระบบประสาท

## วิตามินบี 12

มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบ  
ประสาทและสมอง



วิตามินอี  
มีส่วนช่วยในกระบวนการต่อต้าน  
อนุมูลอิสระ

วิตามินดี  
ช่วยดูดซึมแคลเซียม  
และฟอสฟอรัส

วิตามินเค  
ช่วยลดการสลายแคลเซียม  
ทำให้กระดูกแข็งแรง





ซึ่งวิตามินเป็นสิ่งที่มียู่ในอาหารที่เราบริโภค  
อยู่เป็นประจำหากบริโภคได้ถูก  
หลักโภชนาการ...

กินให้ครบ 5 หมู่



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration

ไม่จำเป็น  
ต้องซื้อวิตามินเสริมอาหาร  
มาทานเพิ่ม





แต่หากบางคนยังต้องการรับ

วิตามินเพิ่มเติม

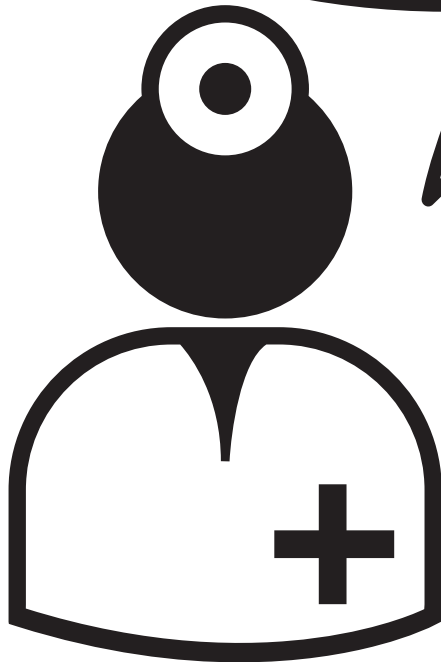
เนื่องจากร่างกายได้รับไม่เพียงพอ





สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration

ควรขอคำแนะนำ  
จากแพทย์หรือเภสัชกร ก่อนเสมอ!  
เพื่อความปลอดภัยและประโยชน์  
ที่พึงจะได้รับสูงสุด



/FDATHAI



สำคัญที่สุด



“วิตามินเสริมอาหาร  
ไม่ใช่อาหาร  
ไม่สามารถ  
ใช้ทดแทนกันได้”

