

**วิตามินที่มีประโยชน์ต่อผิวพรรณ**

สถาบันโรคผิวหนัง กรมการแพทย์เผยอาหารที่รับประทานอยู่ทุกวัน เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ต่างๆ นั้น เป็นแหล่งวิตามินที่สามารถช่วยให้ผิวพรรณเราดีขึ้นได้ ถ้ารับประทานในปริมาณที่เหมาะสม และถูกต้อง

**นายแพทย์ไพโรจน์ สุรัตนวนิช รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า วิตามินเป็นหนึ่งในสารอาหาร 5 หมู่ ซึ่งเป็นสารอินทรีย์ชนิดหนึ่งที่อยู่ในสิ่งมีชีวิตไม่ว่าจะเป็นสัตว์ และพืชต่างๆ เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผักใบเขียว และผลไม้ต่างๆ นั้น วิตามินนอกจากจะให้สารอหารเพื่อเป็นประโยชน์ต่อร่างกายแล้ววิตามินบางตัวที่อยู่ในอาหารยังสามารถทำให้ผิวพรรณของเราดีขึ้นอีกด้วย เช่น วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินดี วิตามินอี วิตามินบีต่างๆ แอสตาแซนธิน และโคเอนไซม์ Q10 เป็นต้น

**แพทย์หญิงพิมพา ตันธนศรีกุล นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ สถาบันโรคผิวหนัง** กล่าวเพิ่มเติมว่า วิตามินเอ ช่วยฟื้นฟูผิวที่ถูกทำร้ายจากแสงแดด ไม่ว่าจะเป็นปัญหาฝ้า กระ รอยดำ และริ้วรอย ซึ่งพบได้ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นมวัว ปลา ผักมีสีต่างๆ จำพวกฟักทอง มะเขือเทศ มะละกอ หรือผักใบเขียวเข้ม วิตามินซี สำคัญในกระบวนการสร้างคอลลาเจนในผิวหนังช่วยต้านอนุมูลอิสระ พบได้ในผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้ม ฝรั่ง มะขามป้อม เบอรี่ชนิดต่างๆ วิตามินดี ช่วยปรับสมดุลแคลเซียมในระดับเซลล์ซึ่งทำให้กระบวนการทำงานของเซลล์เป็นไปอย่างปกติ พบมากในอาหารจำพวกน้ำมันตับปลาและน้ำมันปลา ปลาแซลมอน นม ไข่แดง วิตามินอี ป้องกันริ้วรอยจากความชรา ปกป้องผิวไม่ให้ถูกทำร้ายจากแสงแดด ลดการเกิดฝ้า พบได้ในน้ำมันมะกอก น้ำมันทานตะวัน ข้าวโพด ถั่วเหลือง และผักใบเขียว วิตามินบี 3 มีฤทธิ์ลดการอักเสบและเสริมสร้างความแข็งแรงของผิวหนัง ช่วยลดเลือนริ้วรอยและชะลอวัย เพิ่มความยืดหยุ่นของผิว พบในเนื้อแดง เนื้อไก่ ตับ ปลาทูน่า ถั่วลิสง ข้าวที่ไม่ขัดสี และอะโวคาโด วิตามินบี 7 นำมาใช้เสริมการรักษาโรคผิวร่วงและเสริมสร้างความแข็งแรงของเล็บ พบได้ในเนื้อสัตว์ ปลาแซลมอน หอยนางรม ธัญพืช นม ไข่ กะหล่ำปลี แอสตาแซนธิน มีความสามารถในการต้านการอักเสบได้ดีสามารถซ่อมแซมผิวหนังที่ถูกทำร้ายจากแสงแดด ลดริ้วรอย ลดการสูญเสียความชุ่มชื้นออกจากผิว ซึ่งสกัดได้จากสาหร่ายสีแดง และโคเอนไซม์ Q10 ช่วยลดการถูกทำร้ายของผิวจากความเครียดซึ่งมาจากปัจจัยภายนอกและภายใน พบมากในน้ำมันปลา ปลาทะเลน้ำลึก ถั่วเหลือง บร็อคโคลี และรำข้าว

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #สถาบันโรคผิวหนัง #วิตามิน #ผิวพรรณ

-ขอขอบคุณ-

26 มีนาคม 2567