

ด้วยความปรารถนาดีจาก

ไวทอล - ซี

วิตามิน ซี

(แอสคอร์บิก แอซิด)

สำหรับรักษาอาการขาดวิตามิน ซี

โดย

บริษัท เวลเนส ดีไลท์ จำกัด

วิตามิน ซี

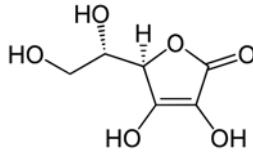
เป็นวิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระที่จำเป็นต่อร่างกาย

มารู้จักวิตามิน ซี กันเถอะ

วิตามิน ซี ถูกค้นพบในปี ค.ศ. 1747 จากการพยายามที่จะรักษา โรคลักปิดลักเปิดในเหล่ากะลาสีเรือ โดย James Lind พบว่าโรคลักปิดลักเปิด สามารถรักษาได้โดย ส้มและมะนาว

สัตว์บางชนิดร่างกายสามารถสร้างวิตามิน ซี ได้เอง แต่คนและ สัตว์อีกหลายชนิดจะได้รับวิตามิน ซี จากทางอาหารเท่านั้น

ในปี ค.ศ. 1933 Norman Haworth ก็สามารถสรุปโครงสร้างทางเคมี ของวิตามิน ซี ได้



Ascorbic Acid

แอสคอร์บิก แอซิด หรือ วิตามิน ซี

VITAL

C

Vitamin C
as Ascorbic acid

For the treatment of
Vitamin C deficiency

By

Wellness Delight Co., Ltd

คุณได้รับ วิตามิน ซี เพียงพอหรือไม่

- วิตามิน ซี เป็นวิตามินที่สำคัญของร่างกายที่ได้มาจากอาหาร เช่น ส้ม 1 ลูก ให้วิตามิน ซี ประมาณ 50-60 มิลลิกรัม
- ปริมาณวิตามิน ซี ต่อวัน ที่ร่างกายต้องการ ในแต่ละบุคคล จะแตกต่างกันไป บุคคลบางประเภท อาจต้องการ วิตามิน ซี มากกว่าบุคคลอื่น เช่น ในหญิงมีครรภ์, ผู้ที่สูบบุหรี่ หรือ ผู้ที่ต้องอยู่ใกล้กับผู้สูบบุหรี่, ผู้ที่ดื่มสุรา หรือ แอลกอฮอล์, และ หญิงให้นมบุตร ในขณะที่ ผู้ป่วยโรคนี้่ว หรือ โรคไต ต้องการวิตามิน ซี ในปริมาณที่น้อยกว่าปกติ

ประโยชน์ของ วิตามิน ซี (แอสคอร์บิก แอซิด)

- รักษาโรคที่เกิดจากการขาดวิตามิน ซี เช่น โรคเลือดออกตามไรฟัน
- ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก เช่น ผู้ที่มีภาวะโลหิตจาง หรือ ผู้ที่รับประทาน อาหารเจ หรือ อาหารมังสวิรัติ ธัญพืชต่างๆ มักจะส่งผลให้ ดูดซึมธาตุเหล็กลดลง ทำให้เกิดภาวะโลหิตจางตามมา
- ช่วยโรคทางเดินหายใจ เช่น หวัด (ลดความรุนแรงและระยะเวลาของโรค)
- ช่วยสร้างคอลลาเจน (สำหรับผิวหนัง, กล้ามเนื้อ, เหนียง และ ข้อ)
- ช่วยลดการทำลายเซลล์ จากการออกซิเดชัน ในผู้ที่สูบบุหรี่, ดื่มสุรา หรือ ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างหนัก
- เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ปกป้องเซลล์จากการถูกทำลายจากอนุมูลอิสระ



ทำไมเราถึงต้องการสารต้านอนุมูลอิสระ

- อนุมูลอิสระ เกิดได้จาก แสงแดด, มลภาวะ, ความเครียด, ภาวะทุพโภชนาการ, การอักเสบ, การสูบบุหรี่, การดื่มสุรา และอื่นๆ
- อนุมูลอิสระ จะเร่งปฏิกิริยา การสลายของเซลล์ ทำให้เซลล์ของร่างกาย ถูกทำลายเร็วขึ้น ร่างกายเสื่อมโทรม และ มีส่วนทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น มะเร็ง, ไขมันในเลือด, เกาต์, เบาหวาน, ภูมิแพ้ และ โรคอื่นๆอีกมากมาย
- สารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามิน ซี ช่วยในการกำจัด หรือ ลดจำนวนอนุมูลอิสระ ที่เป็นสาเหตุในการทำลายเซลล์ต่างๆลง ส่งผลให้เซลล์เสื่อมสภาพช้าลง

กินวิตามิน ซี วันละเท่าไรดี

- ปริมาณ วิตามิน ซี ที่แนะนำต่อวัน คือ 75 - 200 มิลลิกรัม โดยขึ้นอยู่กับ สภาวะร่างกาย อายุ การออกกำลังกาย และ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร หรือ เครื่องดื่ม
- การรับประทาน วิตามิน ซี ในปริมาณสูง คือ ประมาณ 500 - 1,000 มิลลิกรัม ต่อวัน ยังมีประโยชน์ ในโรคบางชนิดอีกด้วย เช่น โรคหวัด วิตามิน ซี สามารถลด ระยะเวลาการเป็นหวัดได้ และ วิตามิน ซี ยังสามารถลดความเสี่ยงในการเกิด โรคมะเร็งได้อีกด้วย



WELLNESS
DELIGHT

บริษัท เวลเนส ดีไลท์ จำกัด

Wellness Delight Co., Ltd

โทรศัพท์ 091-783-3452

โทรสาร 02-940-5031, 033-682-295

อีเมล: vital.c@wellnessdelight.co.th

www.wellnessdelight.co.th