มหัศจรรย์แห่งวิตามินและเกลือแร่

นำเสนอเมื่อ : 4 มิ.ย. 2552

วิตามินและเกลือแร่ เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการเพียงเล็กน้อย
แต่ถ้าร่างกายได้รับวิตามินและเกลือแร่ไม่เพียงพอ ก็จะก่อให้เกิดผลกระทบต่อเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆในร่างกาย
อันจะนำไปสู่การเจ็บป่วย สุขภาพทรุดโทรมและอาจถึงแก่ชีวิตได้

มหัศจรรย์แห่งวิตามินและเกลือแร่

วิตามินและเกลือแร่ เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการเพียงเล็กน้อย
แต่ถ้าร่างกายได้รับวิตามินและเกลือแร่ไม่เพียงพอ ก็จะก่อให้เกิดผลกระทบต่อเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆในร่างกาย

อันจะนำไปสู่การเจ็บป่วย สุขภาพทรุดโทรมและอาจถึงแก่ชีวิตได้

ดังนั้นร่างกายของคนเราจำเป็นต้องได้รับวิตามินและเกลือแร่อย่างเพียงพอแก่ความต้องการเป็นประจำทุกมื้อและทุกวันโดยเฉพาะ**วิตามินบีและวิตามินซี**

วิตามิน มี 2 ชนิด ดังนี้

1. วิตามินที่ละลายได้ในไขมัน เช่น **วิตามิน A,วิตามิน D,วิตามิน E, วิตามิน K**
2. วิตามินที่ละลายได้ในน้ำ เช่น **วิตามิน B , วิตามิน C**

หน้าที่และความสำคัญของวิตามิน

นอกจากจะช่วยในการเผาผลาญอาหาร,ช่วยทำให้อวัยวะต่างๆทำงานได้อย่างปกติ,ช่วยป้องกันและต้านทานโรคแล้วยังมีหน้าที่ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง นั่นก็คือ ทำหน้าที่เป็น **โคเอนไซม์**

ในการเป็นตัวช่วยการทำงานของเอนไซม์ ที่เกี่ยวข้องกับ กระบวนการเมตาบอลิซึม ของคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมันและกรดนิวคลีอิค

แหล่งที่ให้วิตามินและเกลือแร่ที่ดีที่สุดคือ อาหารสดๆจากแหล่งโดยตรง หรือที่เรียกว่า

__อาหารธรรมชาติ__ เพราะ อาหารสดๆจะทำให้วิตามินและเกลือแร่สูงกว่าอาหารที่ถูกเก็บไว้นานหรืออาหารแปรรูป

ดังนั้น ในการกินอาหารควรเลือกกินอาหารที่สด
สะอาดจากธรรมชาติโดยตรง
เพื่อร่างกายจะได้รับวิตามินและเกลือแร่อย่างครบถ้วน
เพราะว่า**วิตามินและเกลือแร่**
มีหน้าที่ในการควบคุมการเผาผลาญอาหารและทำให้ร่างกายนำคาร์โบไฮเดรต
โปรตีนและไขมันไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ