

คนแบบไหนที่ต้องการวิตามินซี

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 27 ก.พ. 2552

วิตามินซี เป็นสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกายอีกชนิดหนึ่ง ที่ช่วยปกป้องเซลล์และสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง แถมยังช่วยเยียวยาร่างกายจากการบาดเจ็บ ช่วยให้ร่างกายต่อต้านการอักเสบ และ ป้องกันเลือดออกตามไรฟันได้อีกด้วย

โดยทั่วไปแล้ววิตามินซีพบได้ในอาหารจำพวกผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว ส้ม สุก ลูกลูกไม้ต่าง ๆ ยิ่งในยุคสมัยใหม่อย่างนี้ก็มีผู้ผลิตนำมาอัดเม็ด เป็นอาหารเสริมจำหน่ายกันมากมายในปริมาณต่าง ๆ กันไป

นอกจากที่ว่าคนทั่วไปต้องการวิตามินซีแล้ว คนบางกลุ่มที่สุขภาพไม่ค่อยดี หรือมีความจำเป็นต้องได้รับอาหารเสริมวิตามินซีเพิ่มขึ้นมากกว่าคนทั่วไปก็มีเช่นกัน

- กลุ่มคนที่สูบบุหรี่
- กลุ่มคนที่เตรียมตัวผ่าตัด หรือเพิ่งฟื้นตัวจากการผ่าตัด
- ผู้ป่วยที่มีไตเทียม
- คนที่อยู่ในสถานที่อากาศเย็นเป็นเวลานาน

ขอบคุณที่มา **สนุกดอทคอม**