รู้จักวิตามิน H

นำเสนอเมื่อ : 2 มี.ค. 2552

หลายคนอาจจะรู้จักวิตามิน H ในชื่อของ “ไบโอติน” มากกว่า ไบโอตินจัดอยู่ในกลุ่มวิตามินบี ซึ่งเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ

ประโยชน์ต่อร่างกาย

ไบโอตินช่วยในกระบวนการเผาผลาญไขมัน คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน จำเป็นต่อการสังเคราะห์กรดไขมันและกรดอะมิโนเพื่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยให้ระบบประสาททำงานได้ตามปกติ และช่วยบำรุงสุขภาพผิวหนังและผม มักมีการกล่าวอ้างว่า อาหารเสริมไบโอตินมีประสิทธิภาพในการรักษาสิว ผมรวง โรคเรื้อนกวางหรือแผลเปื่อย ซึ่งยังไม่ได้รับการพิสูจน์ชัดเจนแต่อย่างใด

แหล่งที่พบ

ไบโอตินพบได้ในอาหารหลากหลายประเภท เช่น ตับ ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท ไข่ นม โยเกิร์ต ยีสต์ ถั่ว บล็อคโคลี่ ดอกกะหล่ำ แครอท เป็นต้น นอกจากนี้ แบคทีเรียในลำไส้ยังสามารถสังเคราะห์ไบโอตินขึ้นมาได้เอง

ปริมาณที่แนะนำ

ไบโอตินที่ร่างกายสร้างขึ้นมาเอง รวมกับที่ได้รับจากอาหารในแต่ละวัน ถือว่าเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้ว การขาดไบโอตินเกิดขึ้นได้น้อยมาก จึงยังไม่มีข้อกำหนดเกี่ยวกับปริมาณของไบโอตินที่ร่างกายควรจะได้รับในแต่ละวัน

ผลของการขาด

สาเหตุหนึ่งที่อาจจะทำให้ร่างกายขาดไบโอตินได้ก็คือ การรับประทานไข่ขาวดิบในปริมาณมากเป็นระยะเวลานานๆ ทั้งนี้เพราะในไข่ขาวมีสารที่ทำลายหรือลดการดูดซึมไบโอติน อาการที่เกิดขึ้น ได้แก่ ผิวหนังแห้งลอก ตกสะเก็ด ผมร่วง เบื่ออาหาร อาเจียน ซึม อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว คอเลสเตอรอลในเลือดสูงกว่าปกติ และโลหิตจาง

ผลข้างเคียงจากอาหารเสริมไบโอติน

ยังไม่มีรายงานเกี่ยวกับผลข้างเคียงของอาหารเสริมไบโอตินเมื่อใช้ในปริมาณ 10 ไมโครกรัมต่อวัน อย่างไรก็ตาม หากสังเกตพบสิ่งผิดปกติใดๆ หลังจากใช้ไบโอติน ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร

ขอบคุณที่มาจาก **นิตยสารสยามดารา**