

"ไบโอติน" วิตามินหลากหลายประโยชน์

นำเสนอเมื่อ : 2 พ.ค. 2565

ไบโอติน เป็นวิตามินที่แพร่หลายในวงการความสวยความงาม สามารถลดปัญหาผมหงอกขาว บำรุงเล็บ และทำให้ผิวมีสุขภาพดี วันนี้ ลองมาทำความรู้จักกับไบโอตินกัน

ไบโอตินคืออะไร?

ไบโอติน (biotin) หรือ วิตามินเอช (vitamin H) หรือที่หลายคนอาจจะเคยเห็น หรือได้ยินในชื่อ วิตามินบี 7 (vitamin B7) เป็นสารจำเป็นในการเจริญของยีสต์ และจุลินทรีย์หลายชนิด เป็นวิตามินในกลุ่มวิตามินบีซึ่งสามารถละลายน้ำได้ โดยไบโอตินมีความสำคัญต่อการเจริญของเซลล์ การผลิตกรดไขมัน กรดอะมิโนและการเผาผลาญไขมัน

ไบโอตินพบได้ในอาหารประเภทใดบ้าง?

ไบโอตินพบได้ในอาหารที่อุดมไปด้วยไบโอติน ได้แก่ ตับหมู ไข่ขาว ไข่แดง น้ำมันปลา ขาวกลอง ขาวโพด รำข้าวสาลี เมล็ดพืชต่างๆ ยีสต์ ไข่ นานม เนย โยเกิร์ต ผักต่างโดยเฉพาะดอกกะหล่ำ กะหล่ำปลี เห็ด แครอท และผลไม้ต่างๆ

ไบโอตินพบได้ในอาหารหลายประเภท แต่มักจะพบในปริมาณที่น้อยกว่าวิตามินที่ละลายได้ในน้ำชนิดอื่นๆ ถึงกระนั้นร่างกายมนุษย์ก็ต้องการไบโอตินต่อวันเป็นจำนวนน้อยมาก แค่ 100-150 ไมโครกรัมเท่านั้น นอกจากนี้แบคทีเรียในลำไส้ยังสามารถสังเคราะห์ไบโอตินขึ้นมาได้เองอีกด้วย ดังนั้นหากมั่นใจว่าเราทานอาหารที่มีประโยชน์ตามที่แนะนำไปทานบ่นอย่างสม่ำเสมอ ก็อาจจะหลีกเลี่ยงภาวะขาดไบโอตินไปได้โดยอัตโนมัติ

ประโยชน์ของไบโอติน

1. ช่วยให้ระบบประสาททำงานได้ตามปกติ
2. ช่วยให้กล้ามเนื้อในกระเพาะและลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น
3. ช่วยบำรุงผิวหนัง ให้เปล่งปลั่ง เต่งตึง
4. ช่วยบำรุงเส้นผม ลดปัญหาการหลุดร่วงของเส้นผม
5. ช่วยบำรุงดวงตา และปากให้ชุ่มชื้น
6. ช่วยบำรุงตับให้แข็งแรง ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อาการของผู้ที่ขาดไบโอติน

- อ่อนเพลีย หมดเร็วแรง และอาจเจ็บปวดกล้ามเนื้อ
 - คลื่นไส้ อาเจียน หรืออาจมีความผิดปกติในระบบทางเดินอาหาร เช่น มีอาการเบื่ออาหาร
 - มีอาการทางระบบประสาท เช่น ชีมีเศร่า ประสาทหลอน นอนไม่หลับ
 - เกิดความผิดปกติของระบบผิวหนัง เช่น เป็นผื่นคัน โดยเฉพาะบริเวณรอบดวงตา
 - จมูก ปาก และ บริเวณอวัยวะเพศ ผิวแห้ง ผิวคล้ำ และเป็นจ้ำ การรับสัมผัสทางผิวหนังพรณผิดปกติ
 - มีปัญหาผมขาดหลุดร่วง
 - ระบบการเผาผลาญไขมันผิดปกติ การเผาผลาญไขมันน้อยลง ทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูง

ข้อมูลจาก [วิกิพีเดีย](#)