



Title :
Subject Heading 1 :
Subject Heading 2 :
Source :
Date :

ครบทุกรส สดทุกเรื่อง <http://www.khaosod.co.th>

ข่าวสด

วันพุธที่ 24 ธันวาคม 2009 หน้า 29

การเปิดตัวภาพ
ยนตร์โฆษณา
ชุดใหม่ ของ บริษัท
ไฟเซอร์ (ประเทศ
ไทย) แผนกคอนซู
เมอร์ เฮลท์แคร์ ผู้นำ
ตลาดผลิตภัณฑ์

เสริมวิตามินกินถูกหลัก ลดเสี่ยงป่วยโรคร้ายแรง

รายงานพิเศษ

วิตามินและเกลือแร่รวม “เซนท์รัม” ซึ่งมี
“ก๊อง-สหรือ สังกปริษา” พิธีเซ็นเตอร์ เซน
ทรัม คนล่าสุด

นพ.ไพศิษฐ์ ตระกูลทองสมุทร อาจารย์
ประจำสำนักวิชาเวชศาสตร์ชะลอวัย และ
ฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ร่วม
พูดคุยเรื่องการสร้างสมดุลโภชนาการ เพื่อ
วิตามินและเกลือแร่ที่เพียงพอว่า คนไทยให้
ความสำคัญในการเลือกรับประทานอาหารที่
มีประโยชน์ หรือมีคุณค่าทางอาหารน้อยมาก



ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
ให้กับร่างกาย อีกทั้งยัง
เป็นตัวช่วยสำคัญที่จะ
ทำให้ดูอ่อนกว่าวัย”

นพ.ไพศิษฐ์บอกว่า
ร่างกายต้องการวิตามิน
และเกลือแร่ในปริมาณ
เพียงเล็กน้อย แต่ก็มี
ความสำคัญมาก โดย
อาการที่บ่งบอกว่า
ร่างกายขาดวิตามินหรือ

เกลือแร่ จะรู้สึกไม่ค่อยมีพลังงาน ไม่
กระฉับกระเฉงหรือสดชื่น ตาแห้ง ผิวแห้ง ผม
แห้ง หรือผมร่วง สิ่งเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณ
เพียงเล็กๆ น้อยๆ แต่ถ้าปล่อยทิ้งไว้ไม่ดูแลให้

เป็นสาเหตุให้ร่างกายได้รับสารอาหาร
วิตามินและเกลือแร่ไม่เพียงพอต่อความ
ต้องการของร่างกายในแต่ละวัน ส่งผลให้
ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานไม่ปกติ ถึง
ขั้นก่อให้เกิดโรคที่ร้ายแรงตามมาได้

ทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยป้องกันความเสี่ยง
จากการได้รับวิตามินและเกลือแร่ไม่เพียงพอ
คือ การเลือกเสริมด้วยผลิตภัณฑ์วิตามินและ
เกลือแร่รวมที่มีวิตามินและเกลือแร่ที่ครบ
ถ้วนและในปริมาณที่เพียงพอต่อความ
ต้องการของร่างกาย

“วิตามินและเกลือแร่ ยังเป็นตัวช่วยใน
ปฏิกิริยาทางชีวเคมีในร่างกายของคนเรา
ดำเนินไปตามปกติ อาทิ มีส่วนช่วยในการ
สร้างเนื้อเยื่อ เซลล์ต่างๆ วิตามินหลายๆ ตัว
ยังทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วย