

Vitamin C

วิตามิน ซี

กรมการแพทย์แผนไทยและ
การแพทย์ทางเลือก

Department of Thai Traditional
and Alternative Medicine



ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน

เสริมภูมิต้านทานโรคจากเชื้อไวรัส

วิตามินซี

- เป็นวิตามินที่ละลายได้ในน้ำ
- มีฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ
- ยับยั้งการสร้างสารก่อมะเร็งไนโตรซามีน (nitrosamine)
- ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจน
- รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน
- ช่วยลดการอักเสบ

วิตามิน ซี

ปริมาณสารอาหารที่แนะนำ ในอายุ 6 ปีขึ้นไป
ให้บริโภคต่อวัน คือ 60 มิลลิกรัม (Thai RDI)

วิตามินซี ช่วยเสริมภูมิต้านทานโรคได้โดย

- ช่วยสร้างโปรตีนชนิดหนึ่งที่ร่างกายสร้างขึ้นมา เพื่อกำจัดเชื้อโรค โดยเฉพาะเชื้อไวรัส ลดภาวะการติดเชื้อไวรัส
- เพิ่มการสร้างเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิด T-Lymphocyte ที่กำจัดเชื้อโรค โดยเฉพาะเชื้อไวรัส
- เพิ่มการทำงานของเม็ดเลือดขาวชนิด Neutrophil ในการกลืนทำลาย หรือกำจัดเชื้อโรคในเนื้อเยื่อของร่างกายโดยตรง
- เสริมการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิด Natural Killer Cell เพื่อจับกับเซลล์ที่ผิดปกติ เช่น เซลล์มะเร็งชนิดต่างๆ

ขนาดรับประทาน
เพื่อเสริมภูมิต้านทาน คือ
วันละ 500 - 1,000 มิลลิกรัม

ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร
ก่อนการใช้จ่ายทุกครั้ง

วิตามินซีในผักและผลไม้



ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2020-044



เอกสารอ้างอิง



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam.go.th



@thaicam7



www.thaicam.go.th



02-591-7007