

กินวิตามินช่วงเวลาไหน คู่กับอะไรให้ผลดีที่สุด



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพนครสวรรค์

บทความโดยแพทย์ : พญ. ธนพร เขี่ยมประไพ

หลายคนรู้ว่าวิตามินมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่คุณรู้หรือไม่ว่า
ช่วงเวลาทีกินวิตามินนั้นมีผลต่อประสิทธิภาพในการนำไปใช้ของร่างกาย
โดยวิตามินแต่ละชนิดจะมีช่วงเวลาที่แตกต่างกันไป และควรกินวิตามินคู่กับอะไร
เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากวิตามินสูงสุด มาเช็คเวลาที่ถูกต้องกันดีกว่า
โดยวิตามินที่เรารับประทานกันทุกวันนั้น แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ วิตามินกลุ่มที่ละลายในน้ำ
และกลุ่มละลายในไขมัน

สารบัญ

- [วิตามินกลุ่มที่ละลายในน้ำ](#)

- [วิตามินกลุ่มละลายในไขมัน](#)
- [ปรึกษาแพทย์ออนไลน์ ไม่เสียค่าใช้จ่าย](#)

วิตามินกลุ่มที่ละลายในน้ำ

เป็นวิตามินที่ละลายน้ำได้ ส่วนเกินจะถูกขับออกทางปัสสาวะโดยไม่สะสมในร่างกาย ได้แก่

1. วิตามินซี ควรกินหลังอาหารเช้าแล้วดื่มน้ำตามเยอะๆ ทั้งนี้ควรแบ่งกินครั้งละ 500 มล. 2 ครั้ง/วัน หรือจนครบขนาดที่แนะนำ เนื่องจากร่างกายดูดซึมได้ปริมาณจำกัด
2. วิตามินบีรวม (B-complex vitamins) อาทิ บี 1, 2, 3, 5, 6, 9 และ 12 ควรกินก่อนอาหาร 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมงก่อนอาหาร เพราะร่างกายจะดูดซึมไปใช้ได้ดีที่สุด
3. วิตามินบี12 (Vitamin B12) ควรกินช่วงท้องว่างจะทำให้ดูดซึมเข้าร่างกายได้ดี และแนะนำให้กินร่วมกับโฟลิก (Folic acid)
4. ธาตุเหล็ก (Iron) ควรกินขณะท้องว่างจะดูดซึมเข้าร่างกายได้ดีที่สุด
5. แคลเซียม (Calcium) จะมี 2 ชนิด ได้แก่ แคลเซียมคาร์บอเนต (Calcium carbonate) ควรกินหลังอาหารทันที ดูดซึมได้ดีที่สุดหลังอาหารที่มีความเป็นกรด และ แคลเซียมซิเตรท (Calcium citrate) ควรกินตอนท้องว่าง แต่เลียงกินพร้อมยาอื่น ๆ เพราะจะไปลดฤทธิ์ของยาได้
6. สังกะสี (Zinc) ควรกินขณะท้องว่าง โดยอาจจะกิน 1 ชม. ก่อนอาหาร หรือ 2 ชม. หลังอาหาร ก็ได้ และที่สำคัญไม่ควรกินพร้อมกับแคลเซียมและธาตุเหล็ก

> [กลับสารบัญ](#)

วิตามินกลุ่มละลายในไขมัน

วิตามินกลุ่มที่ละลายได้ดีในไขมัน ได้แก่ วิตามิน A D E K และวิตามินโคเอนไซม์ คิว 10 (Co Q10) รวมถึงวิตามินตัวอื่น ๆ ที่ละลายในไขมันได้ดี

ควรกินหลังอาหารจะดีที่สุด เนื่องจากจะสามารถดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น พร้อมกับไขมันในอาหารที่กินเข้าไป

> [กลับสารบัญ](#)

ทั้งนี้สิ่งสำคัญในการรับประทานวิตามินแต่ละชนิด คือ เรื่องปริมาณ
ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม เพราะวิตามินบางชนิด เช่น กลุ่มที่ละลายในไขมัน
หากรับประทานในปริมาณที่สูงเกินไปหรือต่อเนื่องนานเกินไป
อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงกับร่างกายได้ ดังนั้นจึงควรปรึกษาจากแพทย์
เพราะจะทำให้ได้รับวิตามินที่ร่างกายต้องการในปริมาณที่เหมาะสมที่สุด

พญ.ธนพร เอี่ยมประไพ

เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ

ศูนย์สุขภาพนครพนม

.

นัดหมายแพทย์

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย

