



ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒๓๖ ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๒



วิตามินโฟลิก (Folic acid) คืออะไร



วิตามินโฟลิก (Folic acid) หรือวิตามินบี 9 มีส่วนช่วยในกระบวนการเผาผลาญโปรตีน มีความสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดง และมีความจำเป็นต่อการแบ่งตัวของเซลล์จึงสามารถป้องกันการพิการแต่กำเนิด เป็นสารที่จำเป็นในกระบวนการใช้น้ำตาลและกรดอะมิโน ช่วยให้เจริญอาหาร แก้อาการ อ่อนเพลีย ป้องกันภาวะซีดหรือโลหิตจาง ป้องกันโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอัลไซเมอร์ และยังมีประโยชน์อีกมากมาย

การกินวิตามินโฟลิก ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย เนื่องจากเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ ซึ่งจะไม่สะสมในร่างกาย เพราะแต่ละวันร่างกายจะขับออกมาทางปัสสาวะ

วิตามินโฟลิก พบได้จากที่ไหนบ้าง

พบได้ในไข่แดง ตับ ผักใบเขียวเข้ม ผักคะน้า แครอท แคนตาลูป ฟักทอง ถั่ว ผักบุง ตำลึง อะโวคาโด หรือวิตามินโฟลิกในรูปแบบเม็ด เป็นต้น



เอกสารอ้างอิง:

1. 12 ประโยชน์ของกรดโฟลิก [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://medthai.com/กรดโฟลิก/> (วันที่สืบค้นข้อมูล 26 กุมภาพันธ์ 2562).
2. Folic acid สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ สสส. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.thaihealth.or.th/Content/35269-กินวิตามินโฟลิกก่อนตั้งครรภ์.html> / (วันที่สืบค้นข้อมูล 26 กุมภาพันธ์ 2562).

ผู้จัดทำความ : ญ.ธมลวรรณ ผลประเสริฐ E-mail : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักงานฯ กรุงเทพมหานคร ๑๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐
โทร. ๐ ๒๕๔๐ ๘๗๘๒ ต่อ ๓๐๓, โทรสาร ๐ ๒๕๔๐ ๖๘๔๒





ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒๓๗ ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๒

วิตามินโฟลิก (Folic acid) ลดความเสี่ยงความพิการแต่กำเนิด



องค์การอนามัยโลกได้เสนอแนวทางลดความความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด ด้วยการส่งเสริมให้รับประทานอาหารที่มีโฟเลต หรือกินวิตามินโฟลิก

- 1 ควรได้รับโฟเลต 0.4 มิลลิกรัมต่อวัน จากการรับประทานอาหารที่มีโฟเลตสูงซึ่งอยู่ในผักใบเขียว
- 2 สำหรับหญิงที่วางแผนจะมีบุตร ควรกินวิตามินโฟลิก ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือน ต่อเนื่องจนถึง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ เพื่อช่วยให้การสร้างหลอดประสาทของตัวอ่อนภายใน 28 วันแรก หลังปฏิสนธิอย่างมีประสิทธิภาพ (ขนาด 5 มิลลิกรัมต่อวัน)
- 3 หญิงวัยเจริญพันธุ์ แนะนำให้รับประทาน วิตามินโฟลิกชนิดเม็ด (ขนาด 5 มิลลิกรัม สัปดาห์ละครั้ง)

วิตามินโฟลิก (Folic acid) ช่วยสร้างและแบ่งเซลล์ในตัวอ่อนให้สมบูรณ์ ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิดได้ **30 - *50% ได้แก่

- หลอดประสาทไม่ปิด*
- ปากแหว่งเพดานโหว่**
- โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด**
- ความพิการของแขนขา
- ระบบทางเดินปัสสาวะผิดปกติ
- ไม่มีรูทวารหนัก
- กลุ่มอาการดาวน์



เอกสารอ้างอิง:

- Folic acid สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ สสส. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : [http:// www.thaihealth.or.th/Content/35269-กินวิตามินโฟลิกก่อนตั้งครรภ์.html/](http://www.thaihealth.or.th/Content/35269-กินวิตามินโฟลิกก่อนตั้งครรภ์.html/) (วันที่สืบค้นข้อมูล 26 กุมภาพันธ์ 2562).

ผู้ตั้งบทความ : ญญ.อมลวรรณ ผลประเสริฐ E-mail : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักงานฯ กรุงเทพมหานคร ๑๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐
โทร. ๐ ๒๕๔๐ ๘๗๘๒ ต่อ ๓๐๓, โทรสาร ๐ ๒๕๔๐ ๖๘๔๒

