



วิตามีนซีกินมากเกิน

ทำให้ปัสสาวะเหลือง จริงหรือ ?



ประโยชน์ของวิตามีนซี

- เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
- ช่วยซ่อมแซมและสร้างเนื้อยื่อในร่างกาย

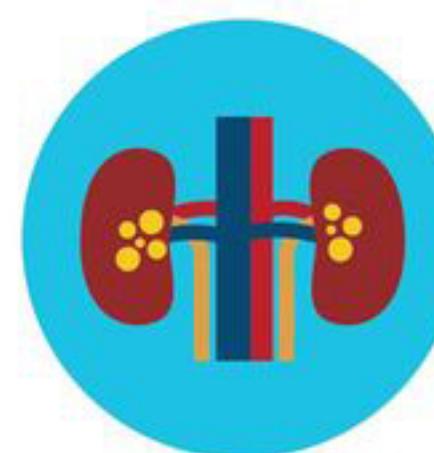
วิตามีนซี พบรูปมากในผักและผลไม้ เช่น ส้ม มะขามป้อม ฝรั่ง



หากร่างกายได้รับวิตามีนซีมากเกินไป จะเป็นอย่างไร



ปัสสาวะสีเหลือง
เข้มข้น



เกิดสารตกตะกอนที่ไตเพิ่มความเสี่ยง
ของการเกิด “นี่วในไต” ได้



ดังนั้น ใน 1 วัน ไม่ควรกินวิตามีนซี
เกิน 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน
และหลังกินวิตามีนซีควรดื่มน้ำตามมาก ๆ



**ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร
ก่อนกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และยาต่าง ๆ**



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration



ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

