



วิตามินซีกินมากเกินไป

ทำให้ปัสสาวะเหลือง จริงหรือ ?



ประโยชน์ของวิตามินซี

- เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
- ช่วยซ่อมแซมและสร้างเนื้อเยื่อในร่างกาย

วิตามินซี พบมากในผักและผลไม้ เช่น ส้ม มะขามป้อม ฝรั่ง



หากร่างกายได้รับวิตามินซีมากเกินไป จะเป็นอย่างไร



ปัสสาวะสีเหลือง เข้มขึ้น



เกิดสารตกตะกอนที่ไตเพิ่มความเสี่ยงของการเกิด "นิ่วในไต" ได้



ดังนั้น ใน 1 วัน ไม่ควรกินวิตามินซี เกิน 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน และหลังกินวิตามินซีควรดื่มน้ำตามมาก ๆ



ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร ก่อนกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และยาต่าง ๆ