



# แหล่งรวม



# วิตามินในอาหาร

วิตามินเป็นสารอาหารที่จำเป็นกับร่างกาย พบได้ในแหล่งอาหารต่าง ๆ ซึ่งร่างกายสามารถได้รับในปริมาณที่เพียงพอ หากเลือกรับประทานอาหารที่หลากหลายและมีประโยชน์ ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการเสริมวิตามินในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโดยไม่จำเป็น เพราะเสี่ยงต่อการได้รับวิตามินในปริมาณที่มากเกินไปจนระดับที่ปลอดภัย ทำให้เกิดผลข้างเคียงได้ โดยเฉพาะกลุ่มวิตามินที่ละลายในไขมันที่สะสมในร่างกายได้นานกว่าวิตามินที่ละลายในน้ำ

## กลุ่มที่ละลายในน้ำ

## กลุ่มที่ละลายในไขมัน



วิตามิน **B**

พบมากในธัญพืช เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และผักผลไม้



วิตามิน **A**

พบมากในไข่แดง ตับ นม และพืชกลุ่มที่มีสารแคโรทีนอยด์ ได้แก่ ผักใบเขียวเข้ม ผัก และผลไม้สีเหลือง สีส้ม เช่น ตำลึง ผักบุ้ง แครอท ฟักทอง มันเทศ และมะละกอสุก



วิตามิน **C**

พบมากในผัก เช่น พริกหวาน ผักคะน้า บรอกโคลี ดอกกะหล่ำ ถั่วลันเตา มะรุม มะระ ผักหวาน ยอดสะเดา ใบปอ มะเขือเทศ มันฝรั่ง ผลไม้ เช่น ฝรั่ง มะขามป้อม ส้ม กีวี สตรอว์เบอร์รี และมะละกอ



วิตามิน **D**

พบมากในปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาซาดีน ปลาแมคเคอเรล ปลาตะเพียน ปลานิล เห็ดหอม และไข่แดง



วิตามิน **E**

พบมากในน้ำมันพืช เมล็ดพืช และถั่วที่มีน้ำมัน เช่น เมล็ดทานตะวัน ถั่วลิสง



วิตามิน **K**

พบมากในผักใบเขียว น้ำมันถั่วเหลือง และน้ำมันคาโนลา

