



6 อาการที่คาดว่าจะขาดวิตามินB

1. เป็นเหน็บชา ขาดวิตามินB1 พบมากใน ข้าวซ้อมมือ เนื้อหมู ตับ ถั่ว
2. ปากเป็นแผล ปากนกกระจอก ขาดวิตามินB2 พบมากในเครื่องใน นม ผักใบเขียว
3. เป็นสิ่ว ผื่นแดง ขาดวิตามิน B3 พบมากในตับวัว เนื้อกระต่าย เนื้อไก่ ปลาทูน่า เมล็ดดอกทานตะวัน
4. ข้ออักเสบ ขาดวิตามินB5พบมากใน งา อโวคาโด
5. อ่อนเพลียง่าย มือเท้าชา ขาด วิตามิน B6 พบมากใน ข้าว ถั่ว นม ข้าวโพด กล้วยปลี
6. โลหิตจาง ขาดวิตามินB12 พบมากในน้ำมันตับปลา กะปิ ตับ ไข่ นม เนื้อสัตว์

วิตามินB ยังพบมากในลำไยอบแห้ง(桂圆)ใครๆก็รู้จักกันดี ว่าเป็นยาจีนที่ให้คุณค่ามากและรักษาโรค แถมยังช่วยเรื่องความงามด้วย สำหรับคนที่ร้อนในอยู่แล้วอย่าบริโภคนะครับ เพราะลำไยอบแห้งจะมีฤทธิ์อุ่น ถ้าหากร่างกายร้อนอยู่แล้ว ก็จะเหมือนเติมฟืนให้กับไฟ ลำไยอบแห้งมีสรรพคุณช่วยบำรุงม้ามและหัวใจ บำรุงเลือดลมให้เดินปกติ แถมยังยังให้หลับสบาย และบำรุงสมองได้อีกด้วย ลำไยอบแห้งเหมาะสำหรับคนที่ มีอาการเหนื่อยง่าย นอนไม่หลับ ใจสั่น อาการพลังพร่องของม้ามและหัวใจยาจีนตัวนี้จะช่วยได้ดีทีเดียว สำหรับสาว ๆ ก็สามารถทานได้ แต่ห้ามทานเยอะ นะครับอาจจะทำให้ร้อนในได้ ทานวันละ 1-2 กรัมก็เพียงพอแล้วหรือไม่จะดื่มน้ำลำไยแห้งที่ขายตามร้านอาหารก็ได้ จะช่วยในการบำรุงผิวพรรณให้ดูสดใส อ่อนต่อวัย และชลอความแก่ได้

หมอดีแนะนำให้ทานอาหารให้ครบ5หมู่ หมั่นออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ถ้าหากพบว่าตัวเองขาดวิตามินบีก็ลองไป
หาซื้อลำไยแห้งมาต้มน้ำทานได้นะครับ

ข้อมูล โดย Dr ตี แพทย์จีน

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉิว แพทย์จีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน

ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Hospital for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.