



รู้ไหม? Vitamin B12 สำคัญยิ่งไงบ้าง

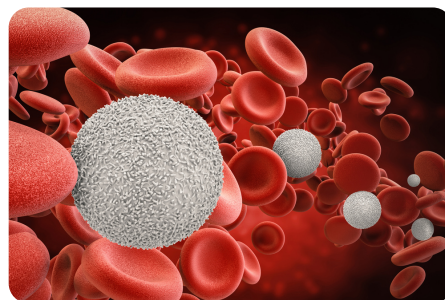
The Naturalist Co., Ltd.



วิตามินบี12 หรือ โคบาลามิน (Cobalamin) เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ อยู่ในกลุ่มวิตามินบีคอมเพล็กซ์ มีบทบาทสำคัญต่อระบบประสาท การสร้างเม็ดเลือดแดง และกระบวนการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย เนื่องจากร่างกายไม่สามารถสร้างวิตามินชนิดนี้เองได้ จึงต้องได้รับจากอาหารหรืออาหารเสริม เช่น เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่าง ๆ

ประโยชน์ของวิตามินบี12ต่อร่างกาย

- **ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง – ป้องกันภาวะโลหิตจาง** ทำให้เลือดไหลเวียนดี ผิวดูมีเลือดฝาด



- **บำรุงระบบประสาทและสมอง – ช่วย** สมองปลอดโปร่ง มีสมาธิ ลดอาการเหน็บชา



- **ช่วยในกระบวนการเผาผลาญพลังงาน –** เปลี่ยนอาหารให้เป็นพลังงาน ลดความอ่อนเพลีย



- **ช่วยในกระบวนการสังเคราะห์ DNA และโปรตีน – สำคัญต่อการเจริญ** เติบโตและซ่อมแซมเซลล์

วิตามินบี12 ในผลิตภัณฑ์อาหารเสริม

วิตามินบี12 มักถูกนำมาใส่ในอาหารเสริมในกลุ่ม **วิตามินบีรวม, สูตรบำรุงสมอง, สูตรเพิ่มพลังงาน, หรือ สูตรผิวพรรณ**

- ช่วยให้ร่างกายสดชื่น ไม่อ่อนเพลีย
- ส่งเสริมสุขภาพผิว ผม และเล็บให้แข็งแรง
- เหมาะสำหรับคนที่พักผ่อนน้อย เครียด หรือรับประทานอาหารไม่ครบหมู่

💡 หากใช้ร่วมกับวิตามินบีอื่น ๆ (เช่น B6 และ B9) จะช่วยเสริมฤทธิ์กันในการลดระดับโฮโมซิสเทอีน ซึ่งเกี่ยวข้องกับสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด



วิตามินบี12 ในเครื่องสำอางและสกินแคร์

วิตามินบี12 ยังมีบทบาทในด้าน **บำรุงผิวและลดการระคายเคือง** โดยเฉพาะในผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหรือมอยส์เจอร์ไรเซอร์

- มีคุณสมบัติ ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น ลดการอักเสบและรอยแดง
- เหมาะสำหรับผิวบอบบางหรือมีแนวโน้มแพ้ง่าย
- ช่วยให้ผิวดูเปล่งปลั่ง สุขภาพดี

🌿 สัมผัสอ่อนของวิตามินบี12 ยังสามารถให้โทนสีธรรมชาติในสูตรครีมหรือเซรั่มได้อีกด้วย



! ข้อควรระวัง

- ผู้ที่แพ้อาหารจากแหล่งสัตว์ควรเลือกวิตามินบี12 แบบสังเคราะห์จากแหล่งพืช (Vegan B12)
- ปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน (RDI) สำหรับผู้ใหญ่คือ **ประมาณ 2.4 ไมโครกรัม/วัน**
- การได้รับมากเกินไปมักไม่เป็นอันตราย เพราะเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ และร่างกายจะขับออกทางปัสสาวะ

วิตามินบี12 เป็นสารอาหารที่ช่วยดูแลครบทั้ง **พลังงาน สมอง และ ผิวพรรณ** เหมาะอย่างยิ่งในการใช้เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ **อาหาร เสริมสูตรบำรุงร่างกาย ผิว หรือเสริมพลังงาน** รวมถึงใน **เครื่องสำอาง** สำหรับผิวบอบบางหรือแพ้ง่าย เพื่อช่วยให้ผิวสุขภาพดีจากภายในสู่ภายนอก

“ให้บี12 ดูแลคุณ เหมือนที่คุณดูแลคนอื่นมาตลอด”

