

รู้หรือไม่? ขาดวิตามิน **B1**

**อัมพาต-หัวใจวายถึงตาย!**



สาเหตุ

การรับประทานข้าวขาว  
และแป้งที่ผ่านการขัดสี

การดื่มสุรา

การใช้แรงงานอย่างหนัก

อาการ

น้ำท่วมปอด

อัมพาตและกล้ามเนื้ออ่อนแรง

ภาวะหัวใจวาย

ป้องกัน

ควรได้รับวิตามินบี 1  
ปริมาณ 100 มก./วัน

รับประทานวิตามินบีรวม  
ซึ่งจะมีวิตามินบี6 และบี12  
ร่วมด้วย

ที่มา: ศ.นพ.ธีระวัฒน์ เหมะจุธา