



ویتامین B یک طبقه از مواد مغذی محلول در آب است که نقش مهمی در حفظ عملکرد طبیعی و فیزیولوژیکی و متابولیسمی بدن انسان دارد. در مجموع، هشت ویتامین در این خانواده وجود دارد که معمولاً به عنوان B-complex شناخته می‌شوند. اگر چه هر یک از ویتامین های B منحصر به فردند اما دارای توابع نزدیک به هم هستند. بدن انسان ویتامین های B را به خوبی ذخیره نمی کند و نیاز به آنها با استرس، سیگار کشیدن، مصرف الکل و مواد مخدر، شیوه های ناسالم تغذیه، تغییر شغل، بیماری و سفر افزایش می یابد.

ویتامین B نقش مهمی در تولید انرژی، سنتز و ترمیم DNA، RNA، متابولیسم کربوهیدرات، پروتئین و چربی دارد. این ویتامین به آرامش و حفظ سیستم عصبی سالم کمک می کند. همچنین برای حفظ سلامت پوست و تن عضلانی نیز مهم می باشد.

منابع غذایی ویتامین B

غذاهای مشتق شده از گوشت منبع اصلی ویتامین B هستند، به عنوان مثال: مرغ، جگر، ماهی، صدف و تخم مرغ. به عنوان مثال، ویتامین B12 تنها در محصولات حیوانی یافت می شود. منابع گیاهی ویتامین B عبارتند از غلات کامل، سیب زمینی، لوبیا و عس. سبزیجات برگ سبز به ویژه از فولاد (ویتامین B9) غنی هستند، در حالی که بیوتین (ویتامین B7) در مقادیر کم در غذاهای متنوعی از جمله تخم مرغ و سبزیجات برگ سبز یافت می شود.

کمبود ویتامین B

حتی در کشور های توسعه یافته ممکن است کمبود ویتامین B در افراد وجود داشته باشد که می تواند ایجاد بیماری کند. به عنوان مثال، کمبود ویتامین B6 می تواند باعث افسردگی و تورم زبن شود، در حالی که کمبود ویتامین B12 می تواند یک نوع کم خونی، خستگی و اختلال حافظه و اختلالات شناختی ایجاد کند. نشانه های کمبود بیوتین شامل خشکی پوست ، ناخن های شکننده، ریزش مو و خستگی می باشد.

ویتامین های گروه B:

- ویتامین B1 - تیامین
- ویتامین B2 - ریبوفلاوین
- ویتامین B3 - نیاسین
- ویتامین B5 - اسید پانتوتنیک
- ویتامین B6 - پیریدوکسین
- ویتامین B7 - بیوتین
- ویتامین B9 - اسید فولیک یا فولات
- ویتامین B12 - کبالامین

مصرف بیش از حد ویتامین B

اگر چه مقدار اضافی ویتامین های B از طریق ادراک دفع می شوند، اما در صورت مصرف بیش از حد، برخی از آنها می توانند مشکلاتی ایجاد کنند. به عنوان مثال، دوز های بالا از نیاسین (ویتامین B3) بیش از 2-3 گرم در روز - گاهی اوقات برای کمک به کاهش کلسترول استفاده می شود، اما می تواند موجب تهوع، زردی و افزایش آنزیم های کبدی شود. این مشکلات معمولاً هنگامی که نیاسین قطع شود، از بین می روند. مصرف بیش از حد پیریدوکسین (ویتامین B6) می تواند مسمومیت ایجاد کرده و منجر به بیخوابی، سوزش و حتی آسیب عصبی شود. حداکثر مصرف روزانه B6 100 میلی گرم است. یافته های مطالعات اخیر نشان می دهد که مردان دارای ویتامین B6 یا ویتامین B12 بالا ممکن است در معرض خطر ابتلا به سرطان ریه باشند، به ویژه در افرادی که سیگار می کشند.

ویتامین های B در مکمل ها

مولتی ویتامین هایی مانند محصولات **ویتالاکت** و **دکتر گامفی** شامل طیف کامل ویتامین های B می شوند. مواردی نیز وجود دارد که مصرف ویتامین B بخصوص، به تنهایی مناسب باشد. به عنوان مثال، ویتامین B12 برای افرادی که از داروهای معده از جمله مسدود کننده های H2 و مهارکننده های پمپ پروتون استفاده می کنند، یا افرادی که متفورمین برای درمان دیابت نوع 2 مصرف می کنند، مفید است. با این وجود قبل از شروع مصرف هر مکمل جدید، با پزشک خود مشورت کنید.

www.drweil.com