

ده حقیقت که در مورد ویتامین B باید بدانید

۱- ویتامین های B گروهی از مواد محلول در آب هستند که نقش حیاتی و مهمی در فرآیند سوخت و ساز یا متابولیسم سلولی در بدن انسان ایفا می کنند، لذا کمبود این ویتامین ها می تواند باعث عوارض و بیماری های جدی گردد.

۲- ویتامین B1 یا تیامین (Thiamine): در غذاهایی مانند حبوبات، آجیل، مخمر (Yeast)، غلات کامل، سربال (Cereal Grains) و گوشت یافت می شود. کمبود شدید این ویتامین در ایالات متحده نادر است و در مناطقی از جهان که فقر غذایی وجود دارد، مشاهده می گردد. این ویتامین نقش مهمی در عملکرد صحیح سیستم عصبی دارد و به همین دلیل در اختلالات و بیماری های مربوط به دستگاه عصبی مانند درمان بیحسی، سوزش، خواب رفتن و یا احساس گزگز در نوک انگشتان دست و پا به دلایل مختلف از جمله نوروپاتی دیابتی (Diabetic Neuropathy) تجویز می شود. برخی از پزشکان همچنین تیامین را جهت تقویت حافظه و کاهش مشکل فراموشی در بیماران مبتلا به آلزایمر، برای کمک به ترک اعتیاد به الکل و نیز برای جلوگیری از سندرم قاعدگی دردناک (Painful Menstruation) در دختران ۱۲ تا ۲۱ ساله توصیه می نمایند.

۳- ویتامین B2 یا ریبوفلاوین (Riboflavin): در غذاهایی مانند شیر، گوشت، تخم مرغ، آجیل، آرد غنی شده و سبزیجات یافت می شود. وجود این ویتامین برای رشد و عملکرد صحیح همه سلولهای بدن به خصوص سلولهای مغزی، خونی، مخاط گوارشی و پوست ضروری است. برخی پزشکان مکمل های این ویتامین را برای درمان طیف متنوعی از بیماریها شامل آکنه، سندرم تونل کارپ (Carpal Tunnel Syndrome)، سندرم سوزش کف پا، گرفتگی های عضلانی (Muscle Cramps) و سردردهای میگرنی تجویز می کنند، که اثبات موثر بودن آن نیاز به تحقیقات بیشتر دارد.

۴- ویتامین B3 یا نیاسین (Niacin): در غذاهایی مانند گوشت، ماهی، مخمر (Yeast)، شیر، تخم مرغ، حبوبات، سربال (Cereal Grains) و سبزیجات یافت می شود. فقر غذایی و اعتیاد به الکل می توانند باعث کمبود این ویتامین در بدن گردند. مکمل های این ویتامین با دوز بالا (بیش از یک یا دو گرم در روز) برای کاهش میزان کلسترول و تری گلیسرید خون تحت نظر پزشک تجویز می گردند. مصرف مکمل های این ویتامین ممکن است به سلامتی بیماران مبتلا به تصلب شرایین، دیابتی و کسانی که قبلاً یک بار دچار حمله قلبی شده اند، کمک نماید ولی بهتر است پیش از شروع درمان با پزشک یا دکتر داروساز مشورت گردد.

۵- ویتامین B5 یا پنتوتنیک اسید (Pantothenic Acid): به طور گسترده ای در بیشتر غذاهای حیوانی و گیاهی یافت می شود. وجود این ویتامین برای متابولیسم صحیح چربی ها، کربوهیدرات ها و پروتئین ها ضروریست. اگرچه لیست موارد مصرف این ویتامین بسیار متنوع بوده و شامل مواردی مانند درمان آکنه، آلرژی، ریزش مو، اعتیاد به الکل و آسم می باشد، اثبات موثر بودن آن نیاز به تحقیقات کلینیکی بیشتری دارد.

۶- ویتامین B6 یا پیریدوکسین (Pyridoxine) این ویتامین هم در بسیاری از غذاهای گیاهی و حیوانی یافت می شود. کمبود این ویتامین می تواند منجر به نوعی از کم خونی گردد. به نظر می رسد مصرف مکمل های این ویتامین در کاهش حالت تهوع صبحگاهی در ماههای اول حاملگی و علائم سندرم پیش از قاعدگی (Premenstrual Syndrome) در خانمها موثر باشد.

۷- ویتامین B7 یا بیوتین (Biotin) این ویتامین که به ویتامین H نیز معروف است، در بسیاری از غذاها یافت می شود. از آنجا که میزان مورد نیاز روزانه این ویتامین بسیار کم است، کمبود آن هم بسیار نادر است. با این حال این ویتامین به طور گسترده ای برای درمان ریزش مو و شکنندگی ناخن ها مورد استفاده قرار می گیرد که موثر بودن آن در تحقیقات معتبر علمی به اثبات نرسیده است.

۸- ویتامین B9 یا فولیک اسید (Folic Acid or Folate) از سال ۱۹۹۸ این ویتامین بر اساس دستور دولت ایالات متحده به سریال، آرد و نان، پاستا و انواع کیک افزوده می گردد. این ویتامین همچنین در بسیاری از میوه ها، سبزیجات و غذاهای حیوانی یافت می شود. فولیک اسید، آهن و ویتامین B12 اثر متقابلی بر جذب یکدیگر از دستگاه گوارش دارند و همواره باید تعادلی در نسبت بین آنها در غذاها وجود داشته باشد، در غیر این صورت بدن دچار سوء جذب آنها می گردد. از عوارض مهم کمبود فولیک اسید، کم خونی می باشد. برای خانم های باردار یا زنانی که قصد حاملگی دارند، معمولاً مکمل فولیک اسید برای پرهیز از نقایص مادرزادی نوزاد تجویز می گردد.

۹- ویتامین B12 یا کوبالامین (Cobalamin) به طور طبیعی معمولاً در غذاهای حیوانی شامل گوشت، مرغ، ماهی و لبنیات یافت می شود و در غذاهای گیاهی کمتر وجود دارد. به همین دلیل به صورت غنی شده به غذاهایی مانند سریال (Cereal Grains) افزوده می گردد. معمولاً به افراد گیاهخوار (Vegan) توصیه می گردد که در صورتی که میزان مناسبی از غذاهای غنی شده با این ویتامین را مصرف نمی نمایند، به صورت روزانه قرص های مکمل ویتامین B12 مصرف کنند. وجود این ویتامین برای متابولیسم صحیح تمام سلولهای بدن ضروریست و لذا کمبود این ویتامین می تواند به عوارض جدی از جمله نوعی کم خونی شدید منجر شود.

۱۰- باید توجه داشت که بیشتر افراد با مصرف یک رژیم متنوع غذایی متشکل از منابع حیوانی و گیاهی نیازی به مصرف مکمل های ویتامین B ندارند. در موارد خاص مانند زنان حامله یا افراد گیاهخوار مصرف ویتامین B-Complex یا نوع خاصی از ویتامین B مثل فولیک اسید توصیه می گردد.