

چرا مصرف بیوتین مهم است؟

بیوتین یا ویتامین ب ۷ که به عنوان ویتامین H نیز شناخته می شود، یک ویتامین محلول در آب از گروه ب کمپلکس است که شما باید روزانه آن را مصرف کنید. بیوتین یک کوآنزیم است که در متابولیسم اسیدهای چرب، کربوهیدرات ها و اسیدهای آمینه، و همچنین سنتز ویتامین های ب ۶ و ب ۱۲ نقش دارد.

برخی از مهمترین خواص ویتامین بیوتین عبارت هستند از:

حفظ سلامت پوست، مو و ناخن: بیوتین سبب می شود که بدن کراتین بیشتری تولید کند. کراتین پروتئینی است که در رشد مو، ناخن و بهبود پوست نقش دارد. بنابراین با استفاده از مکمل های این ویتامین یا مواد غذایی که به طور طبیعی حاوی بیوتین هستند، می توان شاهد تغییرات بزرگی در پوست و مو بود. تحقیقات نشان می دهد ضخامت ناخن افرادی که از مکمل های بیوتین استفاده می کنند، ۲۵ درصد بیشتر از زمانی است که به مقدار کافی بیوتین دریافت نمی کنند.

حفظ سلامت زنان باردار: کمبود بیوتین در میان زنان باردار بسیار شایع است. کمبود این ویتامین در بدن زنان باردار، می تواند احتمال رشد غیرطبیعی جنین را افزایش دهد. استفاده از مکمل های اسید فولیک به زنان باردار توصیه شده است؛ مصرف روزانه ۳۰ میکروگرم بیوتین، به همراه اسید فولیک، کمبود بیوتین بدن را جبران می کند.

مفید برای بیماران دیابتی: مصرف بیوتین به همراه کروم، قند خون بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ و ۲ را کاهش می دهد؛ همچنین استفاده از بیوتین، مقاومت به انسولین در بیماران دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد. مطالعات نشان می دهد که میزان قند خون بیمارانی که به مدت ۴ هفته از بیوتین و کروم استفاده کرده اند، به میزان قابل توجهی کاهش یافته و علاوه بر این، کاهش چشمگیری در میزان کلسترول شرکت کنندگان مشاهده شده است.

بیوتین سبب بهبود عملکرد دستگاه گوارش می شود. بیوتین متابولیسم بدن را افزایش می دهد. به سنتز اسیدهای چرب و گلوکز کمک می کند.

مکمل های بیوتین به صورت قرص و آمپول در داروخانه ها وجود دارد ولی بهترین منبع آن، مواد غذایی طبیعی است. زرده تخم مرغ، جگر، بادام زمینی، گندم، هویج، برگ چغندر، انواع توت، آجیل، پنیر چدار، ماهی آزاد، آووکادو، تمشک و گل کلم منبع غنی ویتامین بیوتین محسوب می شوند.