

ویتامین‌های گروه ب

ویتامین‌های گروه ب عبارت هستند از دسته‌ای از ویتامین‌های محلول در آب که شامل موارد زیر می‌شوند:

- تیامین (ب ۱)
- ریبوفلاوین (ب ۲)
- نیاسین (ب ۳)
- اسید پانتوتنیک (ب ۵)
- پیریدوکسین (ب ۶)
- بیوتین (ب ۷)
- اسید فولیک (ب ۹)
- کوبالامین (ب ۱۲)

سرآغاز

در ابتدا گمان می‌شد که تنها یک ویتامین ب وجود دارد؛ ولی پس از مدتی تفاوت‌هایی در ساختار و خواص شیمیایی این ویتامین‌ها که اغلب باهم در غذا یافت می‌شوند کشف شد؛ بنابراین، علاوه بر نام‌های جدیدی که به هر کدام از آنها داده شد، نامگذاری ب ۱، ب ۲ و غیره نیز نگاه داشته شد.

عملکرد

ویتامین‌های گروه ب به طور کلی در چرخه متابولیسم سلولی نقش دارند لذا موجب افزایش متابولیسم بدن شده و رشد و تقسیم سلول‌ها را افزایش می‌دهند. این ویتامین‌ها در عملکرد درست دستگاه ایمنی و عصبی نقش دارند؛ و برای سلامت پوست و ماهیچه‌ها ضروری هستند.

ویتامین‌های گروه ب باعث کاهش استرس و افسردگی، و سلامتی پوست و اعصاب می‌گردند. همچنین در تحقیقی نشان داده شده‌است که افرادی که ویتامین ب زیادی در خون خود دارند حتی اگر سیگاری باشند با خطر کمتری در ابتلاء به سرطان ریه مواجه هستند.

ویتامین ب ۱

"ویتامین ب ۱" یا "تیامین" برای آزاد کردن انرژی از چربی‌ها، پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها مورد نیاز است. این ویتامین، اعمال متابولیکی مختلفی را در سیستم اعصاب، سلول‌های خونی و عضلات انجام می‌دهد. این ویتامین برای رشد بچه‌ها و باروری در بزرگسالان ضروری است.

نقش ویتامین ب ۱

برای افراد عصبی، نگران و مضطرب بسیار مفید است.

توانایی مغز را زیاد می‌کند.

به رفع سوء هاضمه کمک می‌کند.

برای عملکرد صحیح قلب بسیار مفید است.

منابع خوب ویتامین ب ۱ عبارتند از برنج قهوه‌ای، تخمه آفتاب گردان، نخود، جو، لوبیا، نان‌های سبوس دار، مغزها، لبنیات و گوشت قرمز و مخمر.

ویتامین ب ۲

ویتامین ب ۲، برای عملکرد صحیح غده تیروئید و سوخت و ساز بدن دارای اهمیت فوق‌العاده زیادی می‌باشد. منابع غذایی دارای این ویتامین عبارتند از: شیر، جگر و قلوه، بادام، پنیر، تخم مرغ، گندم، سبزیجات برگ سبز و غلات.

ویتامین ب ۳

ویتامین ب ۳ نیز همانند ویتامین ب ۲، برای تولید هورمون تیروئید لازم می‌باشد. این ویتامین همچنین قسمتی از فاکتور تحمل گلوکز می‌باشد و هرگاه که قند خون بالا رود، آزاد می‌شود. منابع غذایی این ویتامین عبارت است از: سبوس گندم، جگر، تن، بوقلمون، مرغ، گوشت، تخم مرغ، ماهی سالمون (آزاد)، جو، پنیر، میوه خشک و برنج قهوه‌ای و مخمر یافت می‌شود.

ویتامین ب ۵

ویتامین ب ۵ انرژی بدن را زیاد می‌کند، توانایی بدن را برای سوزاندن چربی ذخیره شده افزایش می‌دهد و تحمل رژیم لاغری را برای شما قابل قبول تر می‌کند.

هر گونه کمبود این ویتامین به مقدار چربی مصرف شده بستگی دارد. این ویتامین، در تولید انرژی و عملکرد صحیح غده فوق کلیه (آدرنال) نقش دارد. منابع این ویتامین عبارت است از: جگر و قلوه، گوشت، مرغ، آجیل، سبوس گندم، تخم مرغ، جو، لوبیا، نان گندم و سبزیجات برگ سبز.

ویتامین ب ۶

ویتامین ب ۶، به کمک عنصر معدنی روی، بر روی هضم مواد غذایی اثر می‌گذارد. همچنین در ساخت هورمون‌های تیروئیدی و سوخت و ساز بدن نقش دارد. منابع غذایی آن عبارتند از: سبوس گندم، جو، ساردین، مرغ، گوشت، برنج قهوه‌ای، کلم، میوه خشک و تخم مرغ.

ویتامین ب ۹

ویتامین ب ۹ یا اسید فولیک، برای زنان مفید است. در تکامل لوله عصبی و حفظ سلامت نخاع جنین در طی بارداری نقش مؤثری دارد. غذاهایی که شامل میزان چشمگیری از اسید فولیک هستند شامل؛ جگر، عدس، سبوس برنج، جو، آرد سویا، نخود چشم بلبلی، لوبیای مرمری، لوبیا قرمز، بادام زمینی، برگ شلغم، گندم، کدو تنبل (کدو حلوائی)، مارچوبه، پرتقال و آجیل.

ویتامین ب۱۲

ویتامین ب۱۲، از اعصاب و سلول‌های خونی محافظت می‌کند. اگر سن شما بالای ۵۰ سال است، بدن‌تان به مقدار بیشتری از این ویتامین احتیاج دارد. کمبود این ویتامین موجب کم خونی، تخریب اعصاب و کمبود حافظه می‌گردد. منابع غذایی آن عبارتند از: جگر گوساله، ماهی آزاد، فیله گوساله، تخم‌مرغ.

نکته جالبی که به چشم می‌خورد این است که در گندم و جو که مواد اصلی سویق می‌باشند تمام این ویتامین‌ها موجود است.

منبع : سایت وکی پدیا

www.tebeslami.net **تنظیم از پایگاه جامع طب اسلامی**

tebeslami.net