วิตามิน บี

นำเสนอเมื่อ : 9 ต.ค. 2551

วิตามิน บี เป็นหนึ่งในวิตามินชนิดที่ละลายในน้ำได้ โดยจะมีวิตามินบีหนึ่ง บีสอง บีหก ไนอาซิน กรดแพนโทเธนิก ไบโอติน โฟลาซิน และบีสิบสอง บางทีเรียกรวมกันว่า วิตามิน บีรวม มีความสำคัญในการเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาหรือทำให้ปฏิกิริยาต่างๆ ในร่างกายดำเนินไปได้

วิตามิน B1 คือ THIAMINE มีหน้าที่เกี่ยวกับปฏิกิริยาการเปลี่ยนแปลงของคาร์โบไฮเดรต การขาดจะทำให้เกิดโรคเหน็บชา อาการเริ่มแรกอาจออนเพลีย เบื่ออาหาร และ ชาตามปลายมือปลายเท้า วิตามินบีหนึ่งมีมากในเนื้อหมู และถั่ว

วิตามิน B2 คือ RIBOFLAIN มีหน้าที่สำคัญในกระบวนทำให้เกิดพลังงานในร่างกาย การขาดจะทำให้โรคปากนกกระจอก มีแผลที่มุมปาก ริมฝีปากแตกและลิ้นอักเสบได้ วิตามิน บีสอง มีมากในตับ หัวใจ ไข่ นม และผักใบเขียว

วิตามิน B3 คือ NIACIN หรือ NICOTINIC ACID หรือ NIACINA MIDE ไนอาซิน มีหน้าที่เกี่ยวกับปฏิกิริยาการเผาผลาญทำให้เกิดพลัง และการสร้างไขมันในร่างกาย การขาดจะทำให้ผิวหนังอักเสบบริเวณที่ถูกแดด ท้องเดิน ประสาทเสื่อม และความจำเป็นเลอะเลือน ไนอาซิน มีมากในเนื้อสัตว์และเครื่องในสัตว์ นอกจากนี้ร่างกายยังสร้างได้เองบางส่วนด้วย

วิตามิน B5 หรือ Pantothenic Acid เป็นวิตามินในการสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยสร้างเซลล์ใหม่และช่วยบำรุงระบบประสาท ร่างกายคนเราต้องการวิตามินบี5 อย่างน้อย 200 มิลลิกรัม

วิตามิน B6 คือ PYRIDOXINE มีหน้าที่สำคัญในกระบวนการเผาผลาญโปรตีนในร่างกาย การขาดจะทำให้เกิดชา และชีดได้

วิตามิน B7 Biotin มีหน้าที่ช่วยในกระบวนการเมตาบอลิสมของกรดไขมัน และกรดอะมิโน ช่วยถนอมผิวพรรณให้ปกติ รักษาโรคทางระบบประสาท เช่นโรคนอนไม่หลับ โรคซึมเศร้า ไบโอตินพบได้ใน ตับ ถั่วต่างๆ ผลไม้ ยีสต์ มะเขือเทศ ไข่แดง อาหารธรรมดามีไบโอตินเพียงพอ แต่ผู้ชอบรับประทานไข่ดิบเป็นประจำ ไข่ขาวดิบจะรวมตัวกับไบโอติน ขัดขวางการย่อยและดูดซึมโปรตีนในกระเพาะ และลำไส้ ผู้รับประทานไข่ดิบคราวละหลายฟองอยู่เสมอ มีโอกาสขาดไบโอตินสูงกว่าคนอื่น จึงควรต้มไข่ให้สุกเพื่อขจัดปัญหา แบคทีเรียในลำไส้สร้างไบโอตินขึ้นเองได้ แต่ผู้ใช้ยาปฏิชีวนะพร่ำเพรื่อ ยาจะทำลายแบคทีเรียชนิดนี้ เป็นผลให้ร่างกายมีไบโอตินลดลง ภาวะขาดไบโอติน ผิวหนังจะเกิดผดผื่น ขนร่วง อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน

วิตามินบี 9 : Folic Acid กรดโฟลิค มีประโยชน์สำหรับการสังเคราะห์ DNA และการเจริญเติบโตของเซลล์ และยังจำเป็นในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง, การสร้างพลังงาน กรดโฟลิคนั้นเป็นสิ่งจำเป็นในการสราง Heme ซึ่งเป็นธาตุเหล็กที่เป็นส่วนประกอบสำคัญในฮีโมโกบิน เพื่อการลำเลียงออกซิเจนในร่างกาย และจำเป็นต่อเซลล์สวนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องต่อโคเอ็นไซม์ในการสังเคราะห์ RNA และ DNA อีกทั้งยังจำเป็นต่อการเผาผลาญโปรตีน และการรักษาโรคโลหิตจาง วิตามินบี 9 ยัง ช่วยในเรื่องการย่อยอาหาร และระบบประสาท ช่วยในเรื่องจิตใจและอารมณ์ เพราะสารอาหารนี้ช่วยในเรื่องระบบประสาท จึงมีผลให้ผ่อนคลายด้านอารมณ์ ความวิตกกังวลและความเครียดที่เป็นอยู่ได้ อาการเมื่อขาดวิตามินบี 9 คือ ท้องเสีย, เสียดท้องหรือท้องผูก กรดโฟลิคนั้นมีความจำเป็นต่อการพัฒนาระบบประสาทของทารกในครรภ์ด้วย การขาดวิตามินบี9 การขาดวิตามินบี9 ในเด็กทารกที่ยังไม่คลอดนั้น อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อทารกที่จะเกิด ทำให้มีการเจริญเติบโตอย่างผิดปกติที่เกิดขึ้นกับกระดูกสันหลัง และระบบประสาทผิดปกติรุนแรง เมื่อ ขาดกรดโฟลิค จะมีอาการเหนื่อยเพลีย, เป็นสิว, ฝาดลิ้น, เป็นแผลที่มุมปาก (เช่นเดียวกับการขาดวิตามินบี2, วิตามินบี6 และธาตุเหล็ก) ผลของการขาดกรดโฟลิคในระยะยาวคือ อาจทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง และภาวะกระดูกพรุนได้ในภายหลัง เช่นเดียวกับโอกาสในการเป็นมะเร็งลำไส้และมะเร็งปากมดลูก

วิตามิน B12 คือ CYANO COBALAMIN มีส่วนสำคัญต่อการทำงานของเซลล์ในร่างกาย โดยเฉพาะไขกระดูก ระบบประสาทและทางเดินอาหาร ทำหน้าที่สัมพันธ์กับโพลาซิน การขาดวิตามินบีสิบสอง จะมีอาการซีด ชนิดเม็ดเลือดแดงโต และมีความผิดปกติของระบบประสาท วิตามินบีสิบสองพบมากในอาหารจากสัตว์ เช่น ตับ ไต และน้ำปลา

วิตามิน B15 คือ PANGAMIC ACID มีในยีสต์ พวกเมล็ดพืชต่างๆ ข้าวซ้อมมือ ประโยชน์ต่อร่างกาย มีประโยชน์ต่อเส้นผม กล้ามเนื้อ ตับ สมอง และหัวใจ ช่วยย่อยไขมัน ทำให้ร่างกายใช้วิตามินอี รักษาโรคทางจิต แพทย์ใช้วิตามินนี้รวมกันรักษาเบาหวานและเส้นโลหิตอุดตัน

โดยสรุป สำหรับวิตามิน บี จะเห็นได้ว่ามีทั้งในสัตว์และพืช ดังนั้น

ถ้าท่านรับประทานอาหารให้ครบหมู่ ภาวะการขาดวิตามิน บี คงจะไม่เกิดขึ้น

ที่มา

http://www.bangkokhealth.com/nutrition_htdoc/nutrition_health_detail.asp?Number=4020