

ประโยชน์ของวิตามินบี...ที่ไม่ควรมองข้าม

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 19 ธ.ค. 2556

ประโยชน์ของ Vitamin B ที่ไม่ควรมองข้าม (คู่มือเดินทาง)

พอจะรู้แล้วใช่ไหมล่ะว่า วิตามินบี มีด้วยกันหลายตัว แล้ววิตามินบีตัวไหน มีประโยชน์อย่างไร พบได้ในอาหารชนิดไหนบ้าง ตามมาดูกันเลย

วิตามินบีรวม ช่วยเสริมสร้างสารสื่อประสาทสมอง เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการบำรุงสมอง ระบบความจำ หรือผู้ที่อยู่ในสภาวะเครียด

วิตามินบี 1 ช่วยเสริมการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตไปใช้เป็นพลังงาน เสริมระบบการทำงานของระบบประสาท หัวใจ ทางเดินทางอาหาร ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา พบได้มากในธัญพืช ข้าวซ้อมมือ ถั่วต่าง ๆ

วิตามินบี 2 เกี่ยวข้องกับการหายใจของเซลล์ กระบวนการมองเห็น ผิวหนัง เยื่อบุต่าง ๆ หากขาดจะทำให้เป็นโรคปากนกกระจอก พบได้มากในผักใบเขียว โยเกิร์ต นม ไข่

วิตามินบี 3 ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ คอเลสเตอรอลสูง บรรเทาสิ่วชนิดผื่นแดง พบมากในเนื้อสัตว์ ไข่ไก่ จมูกข้าว

วิตามินบี 5 ลดอาการนอนไม่หลับ บรรเทาอาการข้ออักเสบ พบได้มากในงา อะโวคาโด แอปริคอตแห้ง

วิตามินบี 6 ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและเซลล์เม็ดเลือด รวมทั้งบรรเทาอาการทางระบบประสาท รักษาสภาพผิวหนังให้เป็นปกติ หากขาดจะมีอาการอ่อนเพลีย ชาปลายมือ-เท้า พบได้มากในปลา เนื้อสัตว์ ยีสต์

วิตามินบี 12 ช่วยสร้างเม็ดเลือด การทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ช่วยในการดูดซึมของอาหาร พบได้มากในเนย เนื้อสัตว์

ที่มา [คู่มือเดินทาง](#)