

B B-Complex Vitamins B

Nhóm các loại vitamin phổ biến như vitamin B-Complex rất cần thiết cho sự sinh trưởng, phát triển và cho các chức năng khác của cơ thể. Chúng đóng vai trò quan trọng cho sự hoạt động của các enzyme, protein thúc đẩy các phản ứng hóa học của cơ thể như chuyển hóa thức ăn thành năng lượng và các dưỡng chất cần thiết khác. Vitamin B được tìm thấy nhiều trong các loại cây và thức ăn dành cho động vật. Vitamin B đóng vai trò quan trọng trong chế độ ăn uống và cần thiết cho cơ thể phòng tránh được nhiều loại bệnh. Tất cả các loại vitamin đều giúp chuyển hóa thức ăn thành nhiên liệu.

Các loại vitamin B bao gồm B1, B2, B5, B6, B7, B9 và B12. Trước đây các nhà khoa học nghĩ rằng những loại vitamin này rất giống nhau bởi vì chúng thường được tìm thấy trong các nguồn thực phẩm tương tự. Tuy nhiên, mỗi loại vitamin nên được xem xét một cách riêng biệt với những chức năng khác nhau trong cơ thể.

1. Vitamin B1 (thiamin) và vitamin B2 (riboflavin) giúp cơ thể sản xuất năng lượng và tác động đến các enzyme có ảnh hưởng đến cơ, thần kinh và tim. Thiamine thỉnh thoảng được gọi là vitamin chống stress vì nó có thể giúp tăng cường hệ miễn dịch và cải thiện chức năng giảm stress của cơ thể.
2. Vitamin B3 (niacin) đóng vai trò trong việc sản xuất năng lượng trong các tế bào và giúp duy trì làn da, hệ thần kinh và hệ tiêu hóa khỏe mạnh.
3. Vitamin B5 (pantothenic acid) ảnh hưởng đến sự sinh trưởng và phát triển.
4. Vitamin B6 (pyridoxine) giúp cơ thể phá vỡ protein và giúp duy trì các tế bào hồng cầu, hệ thần kinh và các bộ phận của hệ thống miễn dịch được khỏe mạnh.
5. Vitamin B7 (biotin) giúp phá vỡ protein và hợp chất cacbon và giúp cơ thể sản xuất các kích thích tố.
6. Vitamin B9 (folic acid/ folate) giúp các tế bào trong cơ thể sản xuất và duy trì DNA và đóng vai trò quan trọng trong việc sản xuất các tế bào hồng cầu (trong phần thông tin riêng).
7. Vitamin B12 (cobalamin) đóng vai trò đối với sự sinh trưởng và phát triển của cơ thể. Vitamin B12 còn tham gia sản xuất tế bào máu, hệ thần kinh và giúp cơ thể sử dụng folic acid và hợp chất cacbon (trong phần thông tin riêng).

Các nguồn vitamin B tổng hợp:

Một chế độ ăn uống cân bằng bao gồm 5 phần trái cây và rau xanh cũng như các loại hạt hằng ngày mang lại cho con người tất cả các loại vitamin họ cần. Chỉ với một lượng nhỏ các loại vitamin này là đủ để đáp ứng chế độ ăn uống được kiến nghị. Nhưng có nhiều người không ăn hoa quả, rau xanh và các loại thực phẩm lành mạnh để đạt được điều này. Đối với người già thì khả năng hấp thụ vitamin B12 kém.

- Vitamin B1 và B2 có nhiều trong ngũ cốc, ngũ cốc nguyên hạt và các loại ngũ cốc nguyên chất được làm giàu. Vitamin B1 còn có trong cà chua, thịt heo, hải sản, gan, và các loại đậu. Vitamin B2 có trong các loại bánh mì, các sản phẩm từ sữa, gan và các loại rau xanh.
- Vitamin B3 có trong gan, cá, gà, thịt nạc đỏ, các loại hạt, ngũ cốc nguyên hạt, đậu được sấy khô và các loại ngũ cốc nguyên chất được làm giàu.
- Vitamin B5 được tìm thấy trong hầu hết các loại thực phẩm.
- Vitamin B6 có trong cá, gan, thịt heo, gà, đậu phụ, cà chua, hành, chuối, dưa hấu và các loại đậu được sấy khô.
- Vitamin B7 được hình thành bởi các vi khuẩn đường ruột và có trong đậu phộng, gan, lòng đỏ trứng gà, chuối, nấm, dưa hấu và bơ.
- Vitamin B9 có trong các loại rau màu xanh, gan, cam quýt, nấm, các loại hạt, đậu Hà Lan, các loại đậu được sấy khô và lúa mì.



Các triệu chứng cơ thể thiếu vitamin B tổng hợp:

Việc thiếu một trong những loại vitamin B tổng hợp (ngoại trừ vitamin B12 và folate) là điều hiếm khi xảy ra. Hầu hết những người nghiện rượu hoặc những người bị rối loạn tiêu hóa là những đối tượng thiếu hụt các loại vitamin này.

- vitamin B1 (thiamine) - mệt mỏi, khó chịu, trầm cảm, khó chịu ở bụng. Những người thiếu thiamine hay gặp khó khăn trong việc tiêu hóa hợp chất cacbon. Điều này cho phép một chất gọi là pyruvic xuất hiện nhiều trong máu làm tinh thần mất tỉnh táo, khó thở, suy tim và dễ mắc bệnh beri beri.
- Vitamin B2 – triệu chứng đầu tiên của việc thiếu hụt loại vitamin này là đau họng, trên da xuất hiện các vết loét, trong góc miệng xuất hiện các vết nứt, trên lưỡi xuất hiện các vết loét đỏ. Khi các triệu chứng này trở nên xấu đi thì lưỡi và họng sẽ bị sưng và viêm.
- Vitamin B3 – triệu chứng đầu tiên của việc thiếu hụt vitamin này là biếng ăn. Các triệu chứng khác bao gồm trắng lưỡi, loét miệng, hạ đường huyết, chóng mặt, đau đầu mãn

Beriberi

Beriberi gây ra bởi việc không cung cấp đủ lượng thiamine trong chế độ ăn uống hàng ngày. Triệu chứng bao gồm sưng, ngứa ran, hay cảm giác nóng rát ở tay, chân, rối loạn, khó thở vì có dịch ở trong phổi, không thể kiểm soát cử động mắt hay còn gọi là rung giật nhãn cầu. Beriberi vẫn còn tồn tại ở Châu Á và có thể ảnh hưởng đến học sinh bị nhiễm giun móc ở Đông Nam Á. Beriberi còn có thể xuất hiện ở những trẻ sơ sinh có mẹ bị mắc bệnh thiếu hụt vitamin B. Bệnh cũng có thể xuất hiện ở người lớn với khẩu phần ăn có lượng hợp chất cacbon cao chủ yếu từ gạo, và lượng các chất kháng thiamine có sẵn trong cá sống. Thiamine, hay còn gọi là vitamin B1 có nhiều trong lớp vỏ bên ngoài và lớp phủ của hạt gạo. Khi kỹ thuật đánh bóng gạo xuất hiện, người ta thích ăn gạo trắng hơn gạo lứt, nhưng quá trình này làm loại bỏ chất thiamine, gây nên bệnh beriberi, hay bệnh thiếu chất thiamine cũng như gây bệnh tim và bệnh thần kinh ở nhiều người. Gạo được tăng cường thiamine tại nhiều quốc gia.

tính, tổn thương da, thiếu máu, tiêu chảy, hay quên, mất ngủ, khó chịu, căng thẳng và bệnh nứt da.

- Vitamin B5 – triệu chứng của sự thiếu hụt vitamin B5 có thể bao gồm mệt mỏi, mất ngủ, trầm cảm, khó chịu, nôn mửa, đau dạ dày, nóng ở chân, nhiễm trùng đường hô hấp trên.
- Vitamin B6 – các triệu chứng như thiếu máu, co giật, viêm da, sưng lưỡi, trầm cảm, rối loạn chức năng miễn dịch suy giảm. Nếu bạn bị thiếu hụt vitamin ở thể nhẹ bạn có thể không có bất cứ triệu chứng nào trong nhiều tháng hay thậm chí nhiều năm. Ở trẻ sơ sinh, thiếu vitamin B6 gây khó chịu, có vấn đề về thính giác cấp tính bất thường và động kinh co giật.
- Vitamin B7 – triệu chứng như rụng tóc, mệt mỏi và trầm cảm, buồn nôn, đau nhức cơ bắp và thiếu máu.

Pellagra:

Pellagra là một loại bệnh thiếu hụt vitamin. Bệnh này gây ra bởi sự thiếu hụt nghiêm trọng và kéo dài của vitamin B3. Dấu hiệu nhận biết bệnh pellagra là viêm da, mất trí và tiêu chảy.



Lờ loét và nứt nẻ xung quanh miệng



Bệnh nứt da



Bệnh đau đầu

Làm gì nếu bạn bị thiếu vitamin B tổng hợp:

Việc thiếu hụt các loại vitamin này rất hiếm khi xảy ra ngoại trừ một nguyên nhân cơ bản như những người nghiện rượu, người bị mắc chứng rối loạn tiêu hóa hoặc suy dinh dưỡng nặng. Nếu bạn thiếu những loại vitamin này bạn nên gặp bác sĩ. Bạn cũng nên tăng cường số lượng thức ăn chứa vitamin b tổng hợp trong khẩu phần ăn hằng ngày và bạn cũng cần bổ sung vitamin.