

«B6» تنمیل الأطراف من علامات نقص فيتامين



إعداد: راندا جرجس

مصدراً للعديد من الفوائد الصحية للإنسان، كعملية التمثيل الغذائي وصحة القلب والأوعية الدموية، B6 يُعد فيتامين ويعزز نظام المناعة والنمو الطبيعي للمخ، ويلعب دوراً مهماً في تحويل الطعام إلى طاقة، حيث إنه يساعد على استقلاب الكربوهيدرات ويعمل مع الإنزيمات لتفكيك البروتينات إلى أحماض أمينية، ولذلك يحذر خبراء الصحة من نقص هذا الفيتامين في الجسم، لأنه يؤدي إلى وخز وتنميل في أصابع اليدين والقدمين، والإصابة بفقر الدم بسبب انخفاض إنتاج خلايا الدم الحمراء، ما يتسبب في الشعور بالوهن والتعب العام والضعف.

في الجسم مجموعة من الأعراض، كظهور طفح جلدي وجفاف وتشققات في الشفاه، «B6» يرافق نقص فيتامين وضعف جهاز المناعة الذي يزيد خطر الإصابة بالأمراض المعدية، ويلاحظ في حالات الأطفال القلق وتقلب المزاج، وتعاني النساء اللاتي تفتقر أجسامهن لهذا الفيتامين وخاصة الحوامل الغثيان في الفترة الصباحية والمشكلات المعرفية. مثل: الارتباك وصعوبة التركيز والنسيان.

بأنه من الفيتامينات غير القابلة للذوبان في الماء والدهون، فإنه يتم طرده بانتظام من الجسم، «B6» يُعرف فيتامين وبالتالي ينصح خبراء الصحة بتناوله يومياً، بمعدل 1.25-1.67 ملجم، وتشمل المصادر الطبيعية للحصول عليه فول الصويا، بياض البيض، البقوليات كنخالة القمح، والشوفان والحبوب الكاملة، والمكسرات كالفستق الحلبي، والجوز، الخضروات الورقية كالسبانخ، والبطاطا، والجزر، الفواكه كالموز، والأفوكادو، والخوخ، المجفف، الأسماك، كالحوت، والترويت، والسلمون، والتونا، الحبوب المجففة كالحمص، والعدس، واللحم البقري بجميع أشكاله والكبد، والدواجن والديك الرومي.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.