9 Δεκεμβρίου 2015

Λάβετε την πολύτιμη βιταμίνη Β6 από τη

Έχετε μετρήσει ποτέ τα επίπεδα της βιταμίνης Β6 στον οργανισμό σας; Μήπως χρειάζεστε Plan B(6);

Η βιταμίνη Β6 είναι μια απαραίτητη βιταμίνη του συμπλέγματος των βιταμινών Β, απαραίτητη για υγιή καρδιά, για το ανοσοποιητικό σύστημα και για καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου. Ονομάζεται αλλιώς και πυριδοξίνη και συμμετέχει στο μεταβολισμό των αμινοξέων, των λιπών και των πρωτεϊνών, ενώ παίζει ρόλο και στο νευρικό και το μυϊκό σύστημα.

Η συνιστώμενη ημερήσια δόση για τη βιταμίνη Β6 είναι 1,4mg και για να είστε σίγουροι ότι τα λαμβάνετε, μπορείτε να προσθέσετε στη διατροφή σας τις παρακάτω τροφές σε διάφορους συνδυασμούς:

1 μπολ αβοκάντο (0.41mg)

1 μπανάνα (0.68 mg)

110 γραμμάρια ψητού σολομού ή μπακαλιάρου (0.52mg)

110 γραμμάρια ψητού τόνου (1.18 mg)

110 γραμμάρια ψητού στήθους κοτόπουλου (0.64mg)

1 μπολ σπανάκι (μαγειρεμένο) (0.44mg)

1 μπολ πατάτα με τη φλούδα (0.42mg)

Γενικότερα, τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Β6 είναι το γάλα, το κρέας, τα ψάρια, τα

μη επεξεργασμένα δημητριακά, το καλαμπόκι, τα δαμάσκηνα, οι ξηροί καρποί, οι γλυκοπατάτες, η σόγια και οι μπανάνες.

Πηγή: clickatlife.gr