7 Ιουνίου 2020

Βιταμίνες συμπλέγματος Β: οι «εργάτες» του μεταβολισμού

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β αποτελούν μια ομάδα υδατοδιαλυτών βιταμινών, οι οποίες θα πρέπει να λαμβάνονται σε επαρκείς ποσότητες μέσα από τη διατροφή, καθώς ο οργανισμός δε μπορεί να τις συνθέσει.
Σε αυτές, περιλαμβάνονται η θειαμίνη (βιταμίνη Β1), η ριβοφλαβίνη (βιταμίνη Β2), η νιασίνη (βιταμίνη Β3), το παντοθενικό οξύ (βιταμίνη Β5), η πυριδοξίνη (βιταμίνη Β6), η βιοτίνη, το φυλλικό οξύ και η βιταμίνη Β12.

Καθεμιά από τις παραπάνω βιταμίνες παίζει σημαντικό ρόλο σε βασικές

μεταβολικές διεργασίες, όπως ο μεταβολισμός των μακροθρεπτικών συστατικών και η κυτταρική αναπαραγωγή. Με άλλα λόγια, οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β είναι απαραίτητες ώστε ο οργανισμός να μπορέσει να αξιοποιήσει τους υδατάνθρακες, τα λιπαρά και τις πρωτεΐνες, που λαμβάνονται μέσω της τροφής, για την παραγωγή και αποθήκευση ενέργειας, ενώ παράλληλα, συμμετέχουν στη σύνθεση των ερυθρών αιμοσφαιρίων και σε διάφορα στάδια του πολλαπλασιασμού των κυττάρων.

Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β περιέχονται σε πολλά και διαφορετικά είδη τροφίμων, όπως τα προϊόντα δημητριακών ολικής άλεσης, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα όσπρια, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, οι ξηροί καρποί, τα αυγά, το κρέας, τα ψάρια και τα θαλασσινά. Επομένως, η υιοθέτηση ενός υγιεινού και ισορροπημένου διατροφικού προτύπου, το οποίο περιλαμβάνει τακτική κατανάλωση των παραπάνω τροφίμων μπορεί να εξασφαλίσει τις ποσότητες βιταμινών του συμπλέγματος Β που απαιτούνται για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού.

Πηγή: neadiatrofis.gr