

مجموعة «فيتامين ب».. جرعات وقاية من الأمراض



تحقيق: راندا جرجس

تلعب مجموعة فيتامينات «ب» القابلة للذوبان في الماء دوراً حيوياً في وقاية الجسم من العديد من المشكلات المرضية المختلفة، واستقلاب الخلايا وتكوين خلايا الدم الحمراء وحماية الدماغ وتقوية الأعصاب، وتتضمن هذه المجموعة 8 أنواع: فيتامين ب1 الثيامين، ب2 الريبوفلافين، ب3 النياسين، ب5 حمض البانتوثنيك، ب6 البريدوكسين، ب7 البوتين، ب9 حمض الفوليك، ب12 كوبالامين، لكل منها دور مهم في تعزيز المناعة وغيرها من الفوائد الصحية

تقول د. مروة محمد أخصائية طب الأسرة: إن مجموعة فيتامينات «ب»، تعتبر من المركبات الأساسية في الحفاظ على وظائف الجسم، ولها تأثير مباشر في دعم الوقاية من العدوى، تعزيز مستويات الطاقة ووظائف المخ، تكوين خلايا الدم الحمراء من خلال تخليق الحمض النووي، تحسين الشهية، المساعدة على إنتاج الهرمونات، تخفيف التوتر والتعب المزمن، الحد من أعراض الاكتئاب أو القلق، ويهتم مركب فيتامين «ب» بشكل خاص بالحوامل أو المرضعات، حيث إنه يساهم في نمو دماغ الجنين ويقلل من خطر الإصابة بالعيوب الخلقية

د. مروة محمد

وتشير إلى أن الجرعة اليومية اللازمة للجسم من فيتامين «ب» يختلف بحسب العمر والجنس والحالة، ولذلك يجب استشارة الطبيب قبل البدء في تناول مكملات الفيتامين، وبشكل عام يحتاج كبار السن والنساء الحوامل إلى كميات أكبر، بنما تقل الكمية للأطفال والرضع. ولا يستطيع الجسم إنتاج فيتامين «ب» وتوجد طريقتان للحصول عليه، الأولى من خلال تناول الأطعمة وخاصة المنتجات حيوانية المصدر، أو عن طريق تناول المكملات الغذائية تحت إشراف الطبيب، وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة الفيتامينات «ب» قابلة للذوبان في الماء، ويمكن تدميرها بسهولة أثناء الطهي أو مع تناول الكحوليات.

وتلف إلى أن تناول مكملات الفيتامينات يجب أن يكون تحت استشارة الطبيب، حيث إن الإفراط في تناولها يمكن أن يسبب آثار جانبية على صحة الإنسان، وعلى سبل المثال لا الحصر، يمكن أن تؤدي الجرعات الزائدة من فيتامين «ب6» إلى اعتلال الأعصاب المحيطية وحساسية الضوء وآفات الجلد المؤلمة، ويمكن أن تغطي الجرعات العالية من الفولات أو حمض الفوليك أعراض نقص فيتامين «ب12» وتلف الجهاز العصبي في النهاية، ويتسبب تناول النياسين باحمرار الجلد والقيء وارتفاع مستويات السكر في الدم، ويتلف الاستخدام المفرط الكبد على المدى الطويل، وعلى الرغم من أن فيتامين ب 12 قابل للذوبان في الماء، لذا ويمكن خروج أي كمية زائدة من الجسم عبر البول، فإن تناوله بكميات يؤدي إلى مشكلات مرضية خطيرة.

علامات تراجع

ترى د. شينا شيري، أخصائية الطب الباطني، أن علامات نقص فيتامين «ب» يرافقها التعب الشديد، الإمساك، فقر الدم، ضعف وخفقان، اصفرار لون البشرة، تقرحات الفم، صعوبة المشي وفقدان التوازن، وخز وتنميل في الطرفين، تقلب المزاج، الاكتئاب، فقدان الذاكرة، ويعتبر الأشخاص الذين يعتمدوا في نظامهم الغذائي على الأطعمة النباتية فقط، هم الفئات الأكثر تعرضاً لنقص فيتامين «ب»، حيث إن اللحوم من أهم المصادر لهذا الفيتامين، وكذلك الحوامل، كبار السن فوق 75 سنة، ومن خضعوا لجراحات الأمعاء الدقيقة وتكميم المعدة، ومن يعانون الاضطرابات الهضمية، وداء السكري.

وتضيف: يتسبب نقص فيتامين «ب» غير المعالج بالعديد من المضاعفات، مثل: تفاقم مرض الانسداد الرئوي المزمن بسبب ارتفاع مستويات الهوموسيستين، فقر الدم المسبب لفشل القلب، عيوب النخاع الشوكي عند الأجنة، الزهايمر، الاكتئاب، كما يتعرض الأشخاص المصابون بفقر الدم الخبيث لمخاطر عالية للإصابة بسرطان المعدة مع انخفاض «فيتامين «ب12»

د. شينا شيري

أنواع ومصادر

ب1

يُعرف فيتامين «ب1» بالثيامين، وهو أحد الأنواع القابلة للذوبان في الماء، وعادة ما يتخلص منه الجسم ولا يخزن إلا كميات قليلة فقط في الكبد، ولفترة قصيرة أقصاها 18 يوماً، ولذلك ينصح الخبراء بالحصول عليه بانتظام من مصادر الطבעية، مثل: لحم البقر، والخميرة، والبض، والتونة، وجنين القمح، البقوليات كالعدس، والفاصوليا السوداء، وفول الصويا، والفاصوليا البضاء، وبقلة الماش، والبازلاء، البرتقال، والشمام، بذور دوار الشمس والمكسرات، الخضراوات. مثل الهليون، وملفوف بروكسل، والسبانخ، الطحالب البحرية، الحبوب الكاملة كالمعكرونة، والأرز، والخبز.

ب2

يساعد فيتامين ب2 أو الريبوفلافين على إنتاج الطاقة وتكسير الدهون التي توجد في الجسم، وهو أحد من الأنواع القابلة للذوبان في الماء، ويمكن الحصول عليه من مشتقات الألبان كالجبن والحليب، صفار البيض، اللحوم الحمراء، فول الصويا، الفطر، اللوز، الحبوب الكاملة، الخرشوف، البقدونس، البطاطا الحلوة، القرع، الأفوكادو، والأسماك كالتونة والسلمون.

ب3

يحافظ فيتامين ب3 أو النياسين على صحة البشرة من خلال زيادة إنتاج البروتين، وعلى ترطيب البشرة عن طريق تحفيز إنتاج السيراميد، فهو حاجز دهني يعمل على حماية البشرة من الجفاف، ما يساعد على تحسين مشكلة الأكزيما وتهيج حب الشباب والالتهابات الجلدية، والتقليل من ظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة، ويستخدم في تصنيع العديد من المستحضرات التجميلية، كما يعزز صحة الأعصاب والجهاز الهضمي، وتحسين مستويات الكوليسترول بالدم، ويتواجد فيتامين ب3 بشكل طبيعي من البقوليات، المكسرات، الأسماك، الدواجن، اللحوم الحمراء.

ب5

يحتوي فيتامين ب5 والمعروف باسم حمض البانتوثينيك، على العديد من الفوائد الصحية للجسم وأهمها تقوية الدفاعات المناعية، ويتواجد بكثرة في الأطعمة مثل: الذرة، القرنبط، البطاطا الحلوة، البروكلي، الكرنب، الأفوكادو، العدس، حبوب القمح الكاملة، البيض، منتجات الحليب، المكسرات، فول الصويا، واللحوم والدواجن والأسماك، ويصنف ضمن الفيتامينات التي تقاوم المشكلات الجلدية مثل الحكة وحب الشباب، وتُحسن حالة البشرة بشكل عام، وتسرع التعافي بعد عمل الأشعة ومن جروح العمليات ولدغ الحشرات، وتسهم في الترطيب الدائم وتأخر ظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة وعلامات تقدم السن، ويقع الكبد.

ب6

يُعرف فيتامين «ب6» أو البيريدوكسين بأنه من الفيتامينات المهمة لتكوين خلايا الدم الحمراء، التي تلعب دوراً في نقل الأكسجين لجميع الأجهزة، لكنه من الأنواع غير القابلة للذوبان في الماء والدهون، ويتم طرده بانتظام من الجسم، وبالتالي ينصح خبراء الصحة بتناوله يومياً، بمعدل 1.25-1.67 ملغم، وتشمل المصادر الطבעية للحصول عليه فول الصويا، باض البيض، البقوليات كنخالة القمح، والشوفان والحبوب الكاملة، والمكسرات كالفستق الحلب، والجوز، الخضراوات 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.

ب7

يلعب فيتامين ب7 أو البوتين دوراً حيوياً في تقوية الأعصاب والحفاظ على صحة الشعر والأظافر، عمل إنزيمات عديدة، وضروري لتحليل الأحماض الدهنية والكربوهيدرات من الغذاء لتحويلها إلى طاقة لإنتاج الدهون، ويسهم في توازن التغذية للحوامل ونمو الجنين بشكل سليم، ويمكن الحصول على الفاصولياء، القرنيط، الكبد، صفار البيض، الجوز.

ب9

يؤثر فيتامين ب9 أو حمض الفوليك في الكثير من الأنشطة الحيوية الأساسية في الجسم، ويعد من أهم الفيتامينات اللازمة في الشهور الأولى من الحمل لصحة المرأة والجنين والوقاية من العيوب الخلقية ويوجد في العديد من المنتجات الغذائية، مثل: الكبد البقري، والبقوليات العدس، والبازيلاء، والفاصولياء، الخضراوات الورقية كالخس، والسبانخ، والملفوف، واللفت، والهليون، والبروكلي، الفواكه البابايا، والأفوكادو، والموز الحمضيات كالبرتقال، والجريب فروت، والليمون، خميرة البرة، والبيض، والمكرونة والخبز والمكسرات والحبوب

ب12

يعمل فيتامين ب12 أو كوبالامين على الوقاية من فقر الدم والأنيميا، وأمراض القلب والأوعية الدموية، الخرف، ويعد الكبد المصدر الأفضل لهذا الفيتامين، ويمكن الحصول عليه من اللحوم الخالية من الدهون، الدواجن، الأسماك، البيض والحليب بمشتقاته.