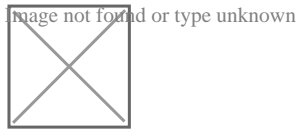


# Οι Κρίσεις Πανικού και οι Διαταραχές Άγχους σχετίζονται με την ανεπάρκεια σιδήρου και βιταμίνης B6

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ιάπωνες ερευνητές ανακάλυψαν σε μια μελέτη για τον άνθρωπο μια ουσιαστική σύνδεση μεταξύ των διαταραχών άγχους και της ανεπάρκειας σιδήρου και βιταμίνης B6.

Έχει αποδειχθεί εδώ και καιρό ότι οι συναισθηματικές διαταραχές μπορεί να προκληθούν από την έλλειψη της βιταμίνης B6 στο σώμα.

Για την ακρίβεια, οι βιταμίνες που ανήκουν στην ομάδα του συμπλέγματος B είναι παγκοσμίως αναγνωρισμένες για το σημαντικό ευεργετικό αντίκτυπο που έχουν στην υγεία του εγκεφάλου.

Μελέτες δείχνουν ότι οι τροφές επηρεάζουν τη χημική σύσταση των νευροδιαβιβαστών (χημικών ουσιών που συντελούν στη μεταβίβαση νευρικών σημάτων από κύτταρο σε κύτταρο) και κατά συνέπεια επιδρούν σημαντικά στη διαμόρφωση της τελικής μας διάθεσης.

Επιπροσθέτως, το σύμπλεγμα βιταμινών Β (όπως το φυλλικό οξύ, η βιταμίνη Β6 και η βιταμίνη Β12) επηρεάζουν σημαντικά την ενεργητικότητα, τη μνήμη μας αλλά και τη διάθεσή μας.

Για να αυξήσετε τα επίπεδα βιταμινών της ομάδας του συμπλέγματος Β και του σιδήρου, φροντίστε να επιλέξετε μία ποικιλία υγιεινών τροφίμων.

Δείτε παρακάτω δύο λίστες με τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη Β6 και σίδηρο:

Τρόφιμα που είναι πλούσια σε βιταμίνη Β6:

- Ηλιόσποροι
- Λιναρόσπορος
- Όλα τα είδη των ξηρών καρπών
- Ψάρια: σολομός, τόνος, ρέγκα
- Κοτόπουλο, Γαλοπούλα
- Αποξηραμένα φρούτα: βερίκοκα, σταφίδες
- Άπαχο βοδινό κρέας
- Μπανάνες
- Αβοκάντο
- Σπανάκι
- Κόκκινες πιπεριές
- Σκόρδο

Τρόφιμα που είναι πλούσια σε σίδηρο:

- Αρακάς
- Συκώτι
- Κακάο σκόνη
- Όλα τα όσπρια
- Όλα τα είδη των ξηρών καρπών
- Σταφίδες
- Κρέας κατσίκας
- Κρέας μοσχαρίσιο
- Ψάρια

\*Οι πληροφορίες που περιέχονται στο [hippieteep.ee.gr](http://hippieteep.ee.gr) έχουν πληροφοριακό χαρακτήρα. Συμβουλευέστε πάντα το γιατρό σας. Η χρήση όσων αναφέρονται είναι αποκλειστικά και μόνον δική σας ευθύνη.

**Πηγή:**Επιμέλεια: [copyrights © www.hippieteep.ee.gr](http://copyrights © www.hippieteep.ee.gr)