

## **B6: η βιταμίνη της απόλυτης ενέργειας**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

image not found or type unknown



Αναντικατάστατη και πολύτιμη για να έχουμε ενέργεια διαρκώς είναι η βιταμίνη B6 ή πυριδοξίνη, η οποία είναι εξαιρετικά χρήσιμη για άτομα με υψηλές απαιτήσεις σε ενέργεια, όπως αθλητές, παιδιά και άτομα με έντονη δραστηριότητα.

Αναντικατάστατη και πολύτιμη για να έχουμε ενέργεια διαρκώς είναι η βιταμίνη B6 ή πυριδοξίνη, η οποία είναι εξαιρετικά χρήσιμη για άτομα με υψηλές απαιτήσεις σε ενέργεια, όπως αθλητές, παιδιά και άτομα με έντονη δραστηριότητα.

Η έλλειψή της συνδέεται συνήθως με ζαλάδα, ναυτία, κόπωση, σύγχυση, αναιμία, δερματικά προβλήματα, όπως δερματίτιδες, γλωσσίτιδες, ή και προβλήματα που συνδέονται με την νοητική μας λειτουργία.

Είναι συμπαράγοντας ενζύμων που εμπλέκονται σε περισσότερες από 100 αντιδράσεις, οι οποίες επηρεάζουν το μεταβολισμό πρωτεϊνών, λιπών και υδατανθράκων. Εμπλέκεται στο σχηματισμό των αμινοξέων. Συμμετέχει σε διαδικασίες μεταβολισμού των λιπών και των υδατανθράκων. Συμμετέχει στη σύνθεση νευροδιαβιβαστών και στον μεταβολισμό διαφόρων βιταμινών.

Συμμετέχει στη σύνθεση και λειτουργία της αιμοσφαιρίνης και των ερυθρών μας αιμοσφαιρίων. Συμμετέχει στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Συμμετέχει στη δημιουργία των αντισωμάτων. Βοηθάει τη φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου, του κεντρικού νευρικού συστήματος και των μυών. Είναι απαραίτητη για την απορρόφηση της βιταμίνης B12.

Καλές πηγές της βιταμίνης B6 είναι τα φασόλια, οι φακές, τα φιστίκια, το ψωμί, τα δημητριακά, το αυγό, το κρέας και το ψάρι.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)