

18 Απριλίου 2018

## **Βιταμίνες του συμπλέγματος Β: Ποιες είναι και σε ποιες τροφές θα βρείτε την καθεμία**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Η βιταμίνη C είναι απαραίτητη για να έχετε δυνατό ανοσοποιητικό, η βιταμίνη D για να προστατεύσετε τα οστά σας και η βιταμίνη A για να έχετε καλή όραση. Πόσα γνωρίζετε όμως για τις βιταμίνες του συμπλέγματος B και τη συμβολή τους στην υγεία;

Οι οκτώ βιταμίνες του συμπλέγματος B βρίσκονται σε ευρύ φάσμα τροφών και είναι εύκολο να πετύχετε επάρκεια μέσω μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής.

Γνωρίστε τις βιταμίνες του συμπλέγματος B και μάθετε ποιες είναι οι κυριότερες διατροφικές πηγές για καθεμία από αυτές.

### **1. Βιταμίνη B1 (θειαμίνη)**

Ιδιότητες: Είναι απαραίτητη για τη διάσπαση των τροφών και την απελευθέρωση ενέργειας από αυτές. Παίζει επίσης ρόλο στο νευρικό σύστημα και συμβάλλει στην καλή διάθεση.

Σημάδια έλλειψης: Κόπωση, έλλειψη συγκέντρωσης, νευρικότητα, πονοκέφαλος, απώλεια όρεξης, ναυτία, δυσκοιλιότητα.

Πηγές: Σπαράγγια, αρακάς, ηλιόσποροι, φασολάκια, πέστροφα, μακαντάμια, φιστίκια Αιγίνης, σόγια, φασόλια.

## **2. Βιταμίνη B2 (ριβοφλαβίνη)**

Ιδιότητες: Ενισχύει την υγεία του δέρματος και των ματιών και συμβάλλει στη διατήρηση της ομαλής λειτουργίας του νευρικού συστήματος.

Σημάδια έλλειψης: Στοματικά έλκη, πληγές στις γωνίες του στόματος, κόπωση, ευαισθησία στο φως, πονόλαιμος, φαγούρα, ξεφλούδισμα δέρματος, αϋπνία.

Πηγές: Μανιτάρια, αυγά, μπρόκολο, σπαράγγια, αμύγδαλα, τυρί, σκουμπρί, καλαμάρι, σουσάμι.

## **3. Βιταμίνη B3 (νιασίνη)**

Ιδιότητες: Συμβάλλει στην αξιοποίηση της ενέργειας που λαμβάνουμε από τις τροφές και αποτρέπει τις απότομες εναλλαγές της διάθεσης.

Σημάδια έλλειψης: Κόπωση, αδυναμία, απώλεια όρεξης, πονοκέφαλος, ναυτία.

Πηγές: Τόνος, κοτόπουλο, γαλοπούλα, μανιτάρια, αρακάς, ηλιόσποροι, αβοκάντο.

## **4. Βιταμίνη B5 (παντοθενικό οξύ)**

Ιδιότητες: Εμπλέκεται στην παραγωγή και στον μεταβολισμό της βιταμίνης D, η οποία παίζει σημαντικό ρόλο στη σκελετική και αναπνευστική υγεία, καθώς και στη λειτουργία του ανοσοποιητικού.

Σημάδια έλλειψης: Κόπωση, αδυναμία διαχείρισης του στρες, δυσπεψία, αϋπνία, απώλεια όρεξης.

Πηγές: Συκώτι, ηλιόσποροι, σολομός, αβοκάντο, μπρόκολο, μανιτάρια, βρόμη.

## **5. Βιταμίνη B6 (πυριδοξίνη)**

Ιδιότητες: Βοηθά τον οργανισμό να παράγει νευροδιαβιβαστές, όπως η σεροτονίνη, οι οποίοι βοηθούν στη διαχείριση της θλίψης, του στρες και του άγχους. Ενισχύει επίσης το ανοσοποιητικό σε περιόδους έντονης ψυχολογικής πίεσης και συμβάλλει στην παραγωγή της αιμοσφαιρίνης, της ουσίας που επιτρέπει στα ερυθρά αιμοσφαίρια να μεταφέρουν το οξυγόνο σε όλο το σώμα.

Σημάδια έλλειψης: Εξάνθημα και λιπαρότητα στο μέτωπο και γύρω από τη μύτη, πεσμένη λίμπιντο, νευρικότητα, άγχος, κατάθλιψη, πονοκέφαλοι.

Πηγές: Πιπεριές, κουνουπίδι, μπανάνα, σέλινο, λαχανάκια Βρυξελλών, τόνος, σκόρδο, ηλιόσποροι, φιστίκια Αιγίνης, γαλοπούλα, κοτόπουλο, δαμάσκηνα, αβοκάντο, κοτόπουλο.

## **6. Βιταμίνη B7 (βιοτίνη)**

Ιδιότητες: Διευκολύνει τη διάσπαση των λιπαρών και παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία των μαλλιών, των νυχιών και του δέρματος.

Σημάδια έλλειψης: Ξηρό δέρμα που ξεφλουδίζει, εξάνθημα γύρω από τα μάτια, τη μύτη και το στόμα, μαλλιά και νύχια που σπάνε, κόπωση και λήθαργος, απώλεια όρεξης.

Πηγές: Αυγά, τυρί, συκώτι, αβοκάντο, σμέουρα (φραμπουάζ), μπανάνα, σολομός, σαρδέλα.

## **7. Βιταμίνη B9 (φυλλικό οξύ)**

Ιδιότητες: Είναι ιδιαιτέρως σημαντική κατά το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, καθώς προστατεύει το έμβρυο από επιπλοκές. Επίσης, βοηθά στη διάσπαση της ομοκυστεΐνης, ενός αμινοξέος στο αίμα που συνδέεται με τη στεφανιαία νόσο, το εγκεφαλικό και την περιφερική αγγειακή νόσο.

Σημάδια έλλειψης: Κόκκινη γλώσσα, πόνος στη γλώσσα, πληγές στις γωνίες του στόματος, κόπωση και αδυναμία, νευρικότητα, πνευματική σύγχυση και αποδυνάμωση της μνήμης, αϋπνία, αναιμία, μυϊκές κράμπες, κατάθλιψη, άνοια.

Πηγές: Μαυρομάτικα φασόλια, φακές, σπανάκι, σπαράγγια, μαρούλι, αβοκάντο, μπρόκολο, μάνγκο, πορτοκάλι.

## **8. Βιταμίνη B12 (κοβαλαμίνη)**

Ιδιότητες: Βοηθά στην παραγωγή υγιών ερυθρών αιμοσφαιρίων και προστατεύει τα κύτταρα από τις βλάβες που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες. Ενισχύει επίσης τη λειτουργία του νευρικού και του ανοσοποιητικού συστήματος.

Σημάδια έλλειψης: Πόνος στη γλώσσα, κόπωση, διαταραχές περιόδου.

Πηγές: Οστρακοειδή, συκώτι, σκουμπρί, καβούρι, τόφου, κόκκινο κρέας, γάλα, τυρί, αυγά.

Πηγή: Mail Online