با دلایل کمبود ویتامین B آشنا شویم

3 آذر 1403

متخصصان سلامت می‌گویند اگر با وجود مصرف غذاها و مکمل‌های مناسب هنوز علائم کمبود ویتامین B را نشان می‌دهید، سبک زندگی شما ممکن است دلیلِ ناتوانی بدن‌تان در جذب کافیِ این ویتامین باشد.

یکی از مهمترین دلایل کمبود ویتامین B به رغم مصرف غذاها و مکمل‌های غنی از این ویتامین، مصرف الکل است.

مصرف الکل و کمبود ویتامین B به هم مرتبط هستند و نادیده گرفتن این ارتباط می‌تواند منجر به عوارض جدی برای سلامتی شود.

الکل با جذب و متابولیسم ریزمغذی‌های مهم از جمله ویتامین‌های گروه B که برای بسیاری از عملکردهای حیاتیِ بدن ضروری هستند، تداخل می‌کند.

مصرف الکل به ویژه در طولانی مدت، توانایی سیستم گوارش برای جذب ریزمغذی‌ها شامل املاح و ویتامین‌ها از غذا را مختل می‌کند و به ویژه می‌تواند منجر به کمبود ویتامین B شود که به نوبه خود مشکلات مختلف سلامتی را به همراه دارد.

هنگامی که الکل مصرف می‌شود، دستگاه گوارش را تحت تاثیر قرار می‌دهد و منجر به کاهش جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌شود.

کبد که نقش کلیدی در متابولیسم الکل ایفا می‌کند، از طرفی هم وظیفه تجزیه و ذخیره ویتامین B۱۲ را برعهده دارد که یک ویتامین حیاتی برای عملکرد اعصاب و تولید گلبول‌های قرمز خون است.

به گزارش «ام‌اس‌ان»، مصرف مزمن الکل می‌تواند منجر به آسیب کبدی شود و توانایی کبد برای متابولیسم و ذخیره مناسب این ویتامین را مختل کند.

به همین ترتیب، الکل جذب سایر ویتامین‌های خانواده B مانند B۱ (تیامین)، B۶ (پیریدوکسین) و B۹ (فولات) را مختل می کند و منجر به کمبودهای شدیدی می‌شود که می‌تواند باعث بروز مشکلات عصبی، شناختی و خونی شود.

کمبود ویتامین B به ویژه به دلیل مصرف الکل می‌تواند با علائم مختلفی ظاهر شود. به عنوان مثال کمبود تیامین می‌تواند منجر به مشکلات عصبی مانند نوروپاتی محیطی، ضعف عضلانی و گیجی شود. کمبود B۶ ممکن است باعث تحریک‌پذیری، افسردگی و مشکل در تمرکز شود، در حالی که کمبود B۱۲ می‌تواند منجر به کم خونی، خستگی و از دست دادن حافظه شود. کمبود فولات نیز می‌تواند به کم خونی و کاهش رشد منجر شود.

متخصصان تغذیه تاکید می‌کنند یک رژیم غذایی غنی از ویتامین‌های B و سایر مواد مغذی ضروری را برای مقابله با کمبودها ترکیب کنید. غذاهای سرشار از ویتامین B عبارتند از غلات کامل، حبوبات، گوشت بدون چربی، تخم مرغ، محصولات لبنی، آجیل و سبزیجات سبز برگ.

همچنین برای اشخاصی که با کمبودهای مرتبط با الکل دست و پنجه نرم می‌کنند یا افرادی که قادر به حفظ سطح کافیِ این ویتامین از طریق رژیم غذایی نیستند، مکمل‌های ویتامین ممکن است ضروری باشد.