کدام ویتامین لقب ضد عصبانیت دارد؟

13 خرداد 1402

ویتامین ب ۱ ، به عامل ضد عصبانیت مشهور شده و برای دستگاه گوارش، قلب و ریه مفید هست. مصرف این ویتامین باعث رفع خستگی، افسردگی، تند خویی، زودرنجی و اضطراب می شود. این ویتامین در چه خوراکی هایی هست؟

قرص ویتامین ب ۱، ۳۰۰ میلی گرم یک مکمل بسیار مفید برای تامین ویتامین ب ۱ مورد نیاز بدن است. این ویتامین فواید زیادی برای بدن دارد که از بین آن‌ها می‌توان به درمان نارسایی احتقانی قلب با افزایش خون رسانی و اکسیژن رسانی به قلب اشاره کرد.

قرص ویتامین ب ۱، ۳۰۰ میلی گرم به ارتقاء سلامت و عملکرد دستگاه عصبی کمک می‌کند. به این ویتامین ضد ورم عصب هم می گویند، چراکه دلیل خیلی از خواب رفتگی ها، گز گزها و سوزن سوزن شدن دست‌ها و پاها و احساس ضعف و خستگی در بدن، از کمبود این ویتامین است.

تا اینجا با ضرورت وجود ویتامین ب ۱ آشنا شدید در ادامه با مکانیسم اثر این ویتامین در بدن خود بیشتر آشنا می شوید:

ویتامین B۱ از راه روده جذب خون می‌شود، تغییراتی بر روی آن صورت می‌گیرد و آماده استفاده بافت‌ها می‌شود. این ویتامین از ویتامین‌های محلول در آب است این بدان معناست که بدن نمی‌تواند ویتامین B۱ را ذخیره کند و نیاز است آنرا از طریق تغذیه بطور روزانه دریافت کنیم.

منابع غذایی حاوی ویتامین B۱

انسان‌ها به تأمین مداوم ویتامین B۱ نیاز دارند، زیرا در بدن ذخیره نمی‌شوند. این ویتامین باید بخشی از رژیم غذایی روزانه باشد. گوشت قرمز، گوشت ماهی و غلات منبع خوبی برای ویتامین B۱ هستند.

غلظت بالای ویتامین B۱ در لایه‌های بیرونی و جوانه‌های غلات، سبوس برنج و سایر غلات با سبوس کامل، جو، و همچنین در آجیل و مغزها مانند پسته، بادام، گردو، فندق وجود دارد.

میوه‌ها و سبزیجاتی، چون کاهو، هویج، اسفناج، کلم، گل کلم، پرتقال، انواع خربزه به ویژه گرمک، سیب زمینی، مارچوبه و کلم نیز حاوی این ویتامین هستند.

از دیگر مواد غذایی سرشار از ویتامین B۱ می‌توان به حبوبات به ویژه عدس و لوبیا، تخم مرغ و شیر اشاره نمود.

از آنجا که ویتامین ب ۱ محلول در آب است، پخت و پز مواد حاوی این ویتامین باعث کاهش ارزش غذایی آن‌ها می شود، دانستن این نکته نیز مفید است که برنج سفید تنها یک دهم تیامین موجود در برنج قهوه‌ای دارد.

یکی از علت‌های جذب نشدن ویتامین ب ۱ الکل است که مصرف آن موجب کمبود ویتامین B۱ می‌شود. این ویتامین در بدن ذخیره نمی‌شود، از این رو باید توجه کنیم تا با مصرف درست از کمبود آن جلوگیری نماییم.

علائم و عوارض کمبود ویتامین B۱

مشکلات گوارش از قبیل نفخ معده، بی اشتهایی، پرخوری عصبی، کاهش شدید وزن، یبوست، ضعف و خستگی، درد عضلات، تپش قلب، تنگی نفس، بی

خوابی، کاهش قدرت حافظه، افسردگی، عصبانیت، عدم توانایی در تمرکز از علائم مرتبط با کمبود ویتامین B۱ هستند.

کمبود شدید و مزمن ویتامین B۱ سبب بروز بیماری «بری بری» می‌شود که همراه با اختلالات عصبی شدید است و اگر درمانی صورت نگیرد، سبب تخریب سیستم اعصاب و حتی مرگ می‌شود. بری بری نوعی فلج است که از پاها شروع شده، به دست می رسد و ممکن است به عضلات سینه هم برسد، این بیماری مبتلایان را لمس و فلج می کند و آنهایی که می توانند راه بروند مجبورند با پاهای ورم کرده و بی حس شده خود لنگان لنگان قدم بردارند و به جلو حرکت کنند.

نیاز روزانه بدن به ویتامین ب ۱

میزانی که موسسه ملی بهداشت در آمریکا برای ویتامین B۱ اعلام کرده عبارت است از:
مردان بالغ بالای سن ۱۹ سال ۱.۲ میلیگرم، زنان بالغ بالای سن ۱۹ سال ۱.۱ میلیگرم و زنان باردار و

شیرده به ۱.۴ میلیگرم ویتامین ب ۱ در روز نیاز دارند.
مقدار توصیه شده ویتامین B۱ برای کودکان و نوجوانان از قرار زیر است:
نوزادان ۶ الی ۱۲ ماه ۰.۳ میلیگرم، کودکان ۱ تا ۳ سال ۰.۵، ۴ تا ۶ سال ۰.۷، ۷ تا ۱۰ سال ۰.۸، ۱۱ تا ۱۴ سال ۱ میلیگرم و نوجوانان ۱۵ الی ۱۸ سال نیازمند ۱.۲ میلیگرم ویتامین ب ۱ در روز می‌باشند.

قابل ذکر است استرس، ورزش کردن و کم خوابی نیاز بدن به ویتامین B۱ را افزایش می‌دهند.

چه عواملی باعث کمبود ویتامین ب ۱ در بدن می‌شوند؟

ویتامین B۱ در اکثر مواد غذایی یافت می‌شود با این حال بسیاری از افراد با کمبود آن مواجه می‌باشند. دلیل آن هم مصرف بعضی از مواد غذایی است که مانع جذب و یا سبب دفع ویتامین ب ۱ از بدن می‌گردند.

نوشیدن الکل به هر میزان، زیاده روی در مصرف چای و قهوه، خوردن غذاهای دریایی بصورت خام، آنتی اسیدها که برای کاهش اسید معده مصرف می‌شوند، استعمال دخانیات، مصرف بیش از حد کربوهیدرات‌ها مانند برنج و نان همگی باعث کمبود این ویتامین مهم در بدن انسان می‌شوند.

همچنین با توجه به فرسایش خاک و کاهش کیفیت مواد غذایی کمبود خفیف ویتامین B۱ در بسیاری از افراد مشاهده می‌شود.

افرادی با شرایط رژیم غذایی ضعیف، بیماری سرطان، "بیماری صبحگاهی" در دوران بارداری، جراحی بارداری و همودیالیز، مصرف الکل به هر میزان، در معرض خطر کمبود تیامین هستند.

سندرم Wernicke-Korsakoff یک اختلال است که بر افراد مبتلا به التهاب مزمن تاثیر می‌گذارد. این با کمبود تیامین ارتباط دارد و اگر درمان نشود، می‌تواند مرگبار باشد.

بیماری‌های دیگر مانند اچ آی وی می‌توانند جذب مواد مغذی را کاهش دهند و این می‌تواند منجر به کمبود ویتامین B۱ شود.