یک ویتامین بسیار مفید برای زنان

30 دی 1403

مطالعات نشان می‌دهد ارتباط بالقوه‌ای میان مصرف ویتامین‌های گروه B و کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی (PMS) وجود دارد.

سندرم پیش از قاعدگی (PMS) یک بیماری شایع است که بسیاری از زنان را در مرحله لوتئال چرخه قاعدگی تحت تاثیر قرار می‌دهد. مرحله لوتئال درست بعد از تخمک‌گذاری و زمانی که تخمک آزاد شده، رخ می‌دهد. این فاز حدودا ۱۴ روز طول به می‌انجامد و یکی از چهار مرحله چرخه قاعدگی محسوب می‌شود. چهار مرحله این چرخه شامل: قاعدگی، فاز فولیکولی، تخمک‌گذاری و فاز لوتئال است.

سندرم پیش از قاعدگی (PMS) یکی از مشکلات رایج قاعدگی محسوب می‌شود. این بیماری با طیف وسیعی از علائم فیزیکی و احساسی مشخص می‌شود که می‌تواند به طور قابل توجهی زندگی روزمره را تحت تأثیر قرار دهد. در حالی که رویکردهای مختلفی برای مدیریت علائم PMS وجود دارد، تحقیقات علمی به طور فزاینده‌ای بر نقش ویتامین‌های گروه B در تسکین این عارضه تأکید می‌کنند. این مطلب را تا انتها بخوانید تا بدانید هر یک از ویتامین‌های گروه B چگونه به کاهش علائم این سندرم عمل می‌کنند.

۱. ویتامین ۶ B (پیریدوکسین)

ویتامین ۶ B نقش مهمی در سنتز و تنظیم انتقال‌دهنده‌های عصبی دارد. یکی از تئوری‌های PMS نشان می‌دهد که عدم تعادل در انتقال‌دهنده‌های عصبی، مانند سروتونین، به نوسانات خلقی و علائم احساسی منجر می‌شود.

ویتامین ۶ B در سنتز سروتونین نقش دارد و قادر به کاهش علائم PMS به ویژه در خصوص نوسانات خلقی است. مطالعات انجام‌شده در سال ۱۹۹۹ نیز نشان می‌دهد که مکمل ویتامین ۶ B به طور قابل توجهی شدت علائم خلقی PMS را کاهش می‌دهد و تحریک پذیری و افسردگی را از شما دور نگه می‌دارد.

۲. ویتامین ۱ B (تیامین)

ویتامین ۱ B برای تبدیل غذا به انرژی و حفظ عملکرد صحیح سیستم عصبی ضروری است. در مقوله سندرم پیش از قاعدگی، نقش تیامین در متابولیسم انرژی اهمیت پیدا می‌کند؛ زیرا بسیاری از زنان در این مدت دچار خستگی و کاهش سطح انرژی می‌شوند. محققان در سال ۲۰۰۹ دریافتند که مصرف مکمل تیامین منجر به کاهش قابل توجه خستگی و کسالت ناشی از PMS در برخی از زنان می‌شود.

۳. ویتامین ۳ B (نیاسین)

نیاسین، یکی دیگر از ویتامین‌های گروه B برای متابولیسم سلولی و تولید انرژی بسیار مهم است.

هم‌چنین این ویتامین به انبساط و گشاد شدن عروق کمک می‌کند؛ به این معنی جریان خون را بهبود می‌بخشد و علائمی مانند سردرد و گرفتگی عضلات ناشی از PMS را کاهش می‌دهد.

۴. ویتامین ۹ B (فولات)

فولات به دلیل اهمیت آن در رشد جنین و سنتز DNA شناخته شده است. با این حال، نقش آن در تسکین سندرم پیش از قاعدگی در حال بررسی است. کمبود فولات با علائم افسردگی مرتبط است و با توجه به اینکه تغییرات خلقی در PMS شایع است، جبران چنین کمبودهایی به طور بالقوه می‌تواند علائم عاطفی این سندرم را کاهش دهد. تحقیقات سال ۲۰۱۴ مصرف مکمل فولات را جهت کنترل علائم خلقی و عاطفی PMS توصیه می‌کند.

۵. ویتامین ۱۲ B (کوبالامین)

ویتامین ۱۲ B برای سلامت اعصاب و تشکیل گلبول‌های قرمز ضروری است. برخی از مطالعات نشان می‌دهند بین کمبود ویتامین ۱۲ B و اختلالات خلقی ارتباط وجود دارد. رفع کمبود ۱۲ B از طریق مصرف مکمل‌های دارویی می‌تواند تأثیر مثبتی بر علائم PMS داشته باشد.