

Witamina B₆ (pirydoksyna)

Jedna z najbardziej „pracowitych” witamin z grupy B. Bierze udział w wielu procesach metabolicznych, towarzyszy w przemianie białek, pomaga utrzymać równowagę elektrolitową (czyli Na i K) i kwasowo-zasadową w organizmie oraz reguluje czynności nerwów i mięśni. Wraz z Mg (magnez) zapobiega tworzeniu kamieni nerkowych. Ponieważ ma znakomite własności metaboliczne, witamina B₆ pomocna jest przy odchudzaniu. Niektóre badania wykazały, że B₆ zwiększa stężenie dopaminy w mózgu, która zapobiega drżeniu i zaburzeniom ruchowym spotykanym w chorobie Parkinsona.

Witamina B₆ nie jest magazynowana w organizmie wobec tego jej niedobory występują u bardzo wielu osób. Zapas witaminy B₆ w ludzkim ciele wystarcza na 1-3 tygodni, a największym jej wrogiem jest tabletki antykoncepcyjna i dlatego każda kobieta stosująca te tabletki powinna dodatkowo przyjmować witaminę B₆.

6

Zapotrzebowanie dzienne na witaminę B₆ ocenia się na 1,8mg, a zapotrzebowanie wzrasta wraz z ilością zjadanego białka i z wiekiem.

Najlepszym źródłem witaminy B₆ są:

drożdże piwne	4,40	mg
/		
100g produktu,		
podr. wieprzowe śred.	0,50	mg
/		
100g produktu,		
flądra	0,22	mg
/		
100g produktu,		
ziemniaki, kalafior	0,20	mg
/		
100g produktu,		
mąka pszen. typ 2000	0,50	mg
/		
100g produktu,		
mleko krowie	0,05	mg
/		
100g produktu.		

Objawami niedoborów witaminy B₆ są: rozstępy skórne, podłużne bruzdy na paznokciach, nadwrażliwość na słońce, zapalenia języka i pęknięcia wokół ust, mrowienia dłoni i stóp, drgawki u dzieci, depresja, drżenia i napady padaczki, niedocukrzenia, cukrzyca, utrata apetytu, wysokie stężenie cholesterolu, kamienie nerkowe, bóle stawów, uczulenia, niedokrwistość, obrzęki-zatrzymanie wody, trudności w odtwarzaniu snów.

Witamina B₁₂

(cyjanokobalamina)

Witamina ta jest jedyną, która posiada w swojej budowie chemicznej atom metalu, kobalt. Flora bakteryjna jelit wytwarza większe ilości witaminy B₁₂, niestety wydalanej wraz ze stolcem z organizmu człowieka. Dlatego wykorzystywana jest ta odmiana witaminy B

¹²
, która dostarczana jest wraz z pożywieniem. Po połączeniu się w jelicie cienkim z jakimś związkiem białkowym, witamina B

¹²
już w kompleksie z białkiem wchłonięta jest i magazynowana w wątrobie, nadnerczu, w centralnym układzie nerwowym i mięśniu sercowym. Zapas ten wystarcza na 3 do 8 lat. Witamina B

¹²
potrzebna jest organizmowi w niewielkich ilościach, jednakże kobiety ciężarne i karmiące zapotrzebowanie mają większe.

Znaczne ilości witaminy B₁₂ zawarte są w wątrobie, mięsie, mleku, jajach, przetworach mlecznych.

Zawartość witaminy B₁₂ w wybranych produktach spożywczych:

wątroba wieprzowa	39,0	mg
/		
100g produktu, jajka	2,0	mg
/		
100g produktu, ser edamski	(45% tłuszczu)	2,1 mg
/		
100g produktu, flądra	1,5	mg
/		
100g produktu, mleko krowie	(3,5% tłuszczu)	0,42 mg
/		
100g produktu.		

Objawy niedoborów witaminy B₁₂ są bardzo poważne, z których najgroźniejsza jest anemia złośliwa. Już niewielki niedobór może objawiać się pieczeniem języka, dusznością, palpacyjami serca, apatią i osłabieniem. Do bardziej zaawansowanych objawów należy zwyrodnienie mózgu i obwodowego układu nerwowego, utrata koordynacji ruchów, upośledzenie pamięci i koncentracji i otępienie starcze.

Warto wiedzieć, że witamina B₁₂ jest odporna na działanie wysokich temperatur, ale ulega zniszczeniu pod wpływem światła. Wchłanianie witaminy B

¹²
jest nierównomierne, tzn. im więcej znajduje się jej w posiłku tym mniejsze jest jej wchłanianie. Aby maksymalnie wykorzystać znajdującą się w pożywieniu witaminę B

¹²
należy produkty ją zawierające rozłożyć na kilka posiłków.