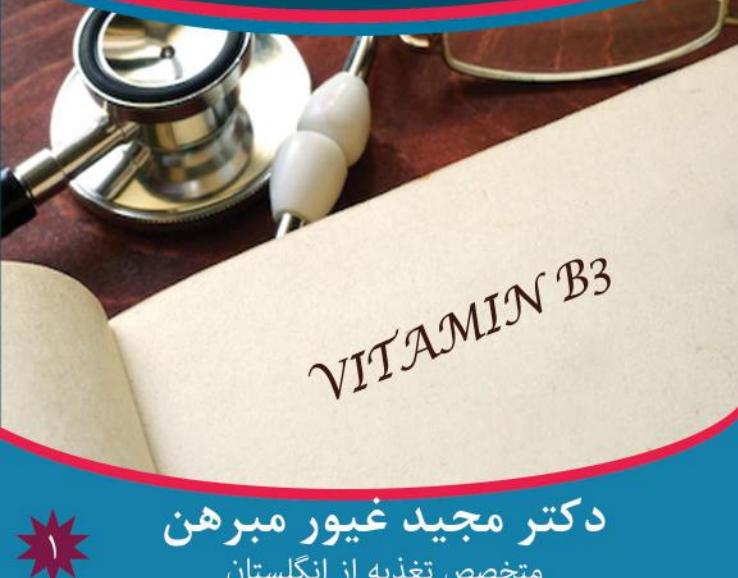


ویتامین B3

Vitamin B3



دکتر مجید غیور مبرهن
متخصص تغذیه از انگلستان

گرگرفتگی با گذشت زمان کاهش می یابد و معمولاً طی ۳۰ دقیقه تا ۲ ساعت از بین می رود. به طور کلی گرگرفتگی نیاسین بی ضرر است. برخی از افراد این علائم را به عنوان یک عارضه جانبی منفی یا یک واکنش آلرژیک تعبیر می کنند. محققان دریافته اند که حداقل ۵۰ درصد از افرادی که به صورت فوری از ترشح کننده نیاسین استفاده می کنند، واکنش گرگرفتگی را تجربه می کنند. در واقع افراد تحمل دوزهای بالاتر نیاسین را دارند. بنابراین حتی اگر هنگام شروع مصرف آن دچار گرگرفتگی نیاسین شوید، به احتمال زیاد به موقع کاهش می یابد یا متوقف می شود.

◀ تداخلات ویتامین B3 با سایر داروهای ریز مغذیها

- ◀ **الکل:** ممکن است خطر آسیب کبدی را افزایش داده و عوارض جانبی نیاسین مانند گرگرفتگی و خارش را بدتر کند.
- ◀ **داروهای ضد انعقاد و ضد پلاکت، گیاهان و مکملها:** این نوع داروهای گیاهان و مکملها لخته شدن خون را کاهش می دهند. مصرف نیاسین با آنها ممکن است خطر خونریزی را افزایش دهد.
- ◀ **داروهای فشار خون:** نیاسین ممکن است دارای اثر افزودنی باشد و خطر ابتلاء به فشار خون پایین را افزایش دهد.
- ◀ **کروم:** ممکن است قند خون شما را کاهش دهد.
- ◀ **داروهای دیابت:** نیاسین می تواند در کنترل قند خون تداخل ایجاد کند.
- ◀ **داروهای هپاتوتوكسیک، گیاهان و مکملها:** باعث آسیب کبدی می شوند.
- ◀ **فلز روی:** ممکن است عوارض جانبی نیاسین مانند گرگرفتگی و خارش را بدتر کند.



اگر بین ۲۰۰۰ تا ۶۰۰۰ میلی گرم نیاسین در روز مصرف کنید، احتمال بروز عوارض جانبی جدی وجود دارد. اگر به بیماری کبد، زخم معده یا فشار خون پایین مبتلا هستید، مقدار زیادی نیاسین مصرف نکنید. مصرف نیاسین همچنین ممکن است باعث بدتر شدن آلرژی، بیماری کیسه صفراء و علائم برخی اختلالات تیروئید شود. همچنین اگر باردار هستید، نیاسین تجویز شده برای کنترل کلسترول بالا را مصرف نکنید.

◀ گرگرفتگی نیاسین، از عوارض مصرف دوز بالای ویتامین B3

گرگرفتگی نیاسین حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه پس از مصرف دوز زیاد (۱۰۰ میلی گرم یا بیشتر) نیاسین اتفاق می افتد. گرگرفتگی صورت شایع ترین علامت است، اما ممکن است در گردن و بالاتنه نیز رخ دهد. سایر علائم شامل قرمزی پوست که ممکن است به صورت گرگرفتگی خفیف ظاهر شود یا مانند آفتاب سوختگی قرمز باشد، سوزن سوزن شدن و خارش نیز ممکن است در بعضی از افراد به طور خفیف، یا حتی در دنایک بروز کند.



B₃
Vitamin

Vitamin B3

Vitamin B3

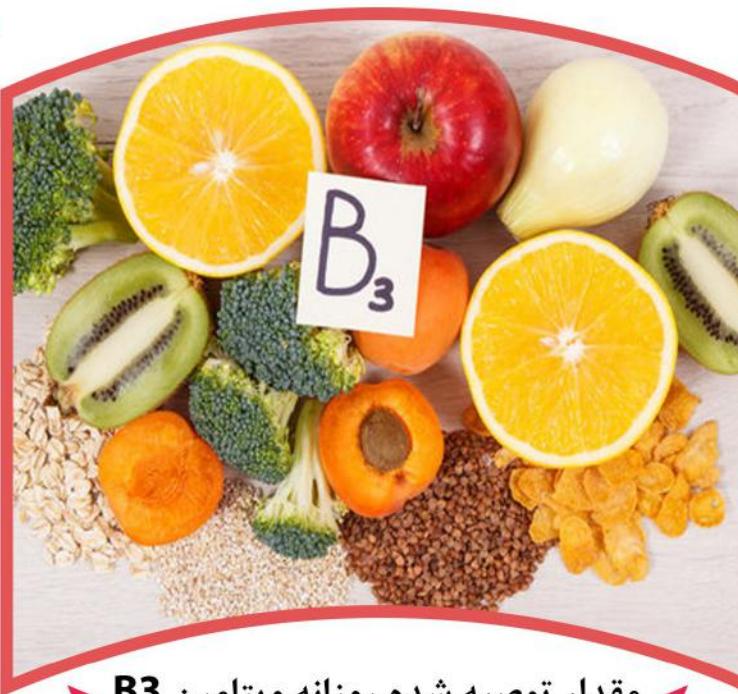


- ◀ زنان: روزانه ۱۴ میلی گرم
- ◀ زنان (باردار): روزانه ۱۸ میلی گرم
- ◀ زنان (شیردهی): روزانه ۱۷ میلی گرم
- ◀ حداکثر مصرف روزانه برای بزرگسالان در هر سنی: روزانه ۳۵ میلی گرم

► ایمنی و عوارض جانبی مکمل های ویتامین B3

نیاسین در صورت مصرف خوراکی به مقدار مناسب بی خطر است ولی دوزهای بالای نیاسین از طریق نسخه پزشک می تواند باعث موارد زیر شود :

- ◀ گرگفتگی شدید پوست همراه با سرگیجه
- ◀ ضربان قلب سریع
- ◀ خارش
- ◀ تهوع و استفراغ
- ◀ اسهال



◀ مقدار توصیه شده روزانه ویتامین B3

- ◀ کودکان: بسته به سن، بین ۲ تا ۱۶ میلی گرم
- ◀ مردان: روزانه ۱۶ میلی گرم

◀ ویتامین B3

نیاسین یا ویتامین B3 توسط بدن ساخته می شود و غذا را به انرژی تبدیل می کند. این ویتامین به سلامت سیستم عصبی، دستگاه گوارش و پوست کمک می کند. اکثر افراد به اندازه کافی نیاسین از رژیم غذایی خود دریافت می کنند. نیاسین به طور طبیعی در بسیاری از غذاها، از جمله سبزیجات، گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ وجود دارد.

◀ نقش های ویتامین B3 یا نیاسین ▶

◀ درمان کلسترول در دوزهای نسبتاً بالا. البته این دوزها به دلیل خطراتی مانند آسیب کبدی، مشکلات دستگاه گوارش یا عدم تحمل گلوکز پیشنهاد نمی شود.

◀ درمان پلاگرا