



B₃
Vitamin

Vitamin B3



Vitamin B3

◀ جلوگیری از نقایص مادرزادی

◀ تولید انرژی

◀ کمک به سالم نگه داشتن سیستم عصبی،

دستگاه گوارش و پوست

◀ تقویت عملکرد مغز

◀ 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 :

◀ گر گرفتگی 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