



ویتامین B1

Vitamin B1

VITAMIN B1

◀ دیابت

◀ جراحی چاقی

◀ دیالیز

◀ استفاده از ادرار آور با دوز بالا

◀ عملکرد ویتامین B1 در بدن ▶

همه ویتامین های گروه B محلول در آب هستند. آن ها به تبدیل کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین ها به انرژی یا گلوکز کمک می کنند. ویتامین های گروه B برای سالم نگه داشتن کبد، پوست، مو و چشم لازم است. آن ها همچنین در سیستم عصبی نقش دارند و برای عملکرد خوب مغز مورد نیاز هستند. ویتامین های گروه B گاهی ویتامین های ضد استرس نامیده می شوند، زیرا در زمان استرس سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند.

کمبود تیامین می تواند منجر به دو مشکل عمده سلامتی شود؛ بری بری و سندرم ورنیکه-کورساکف. بری بری بر روی تنفس، حرکات چشم، عملکرد قلب و هوشیاری تأثیر می گذارد. علت آن تجمع اسید پیروویک در جریان خون است، که این یک عارضه جانبی است و بدن شما قادر به تبدیل غذا به سوخت نیست.

سندرم ورنیکه-کورساکف از نظر فنی دو اختلال متفاوت است. بیماری ورنیکه بر سیستم عصبی تأثیر می گذارد و باعث اختلالات بینایی، عدم هماهنگی عضلات و افت ذهنی می شود. اگر بیماری ورنیکه درمان نشود، می تواند منجر به سندرم کورساکوف شود. سندرم کورساکوف عملکرد حافظه را برای همیشه در مغز مختل می کند. هر دو بیماری با تزریق تیامین یا مکمل قابل درمان هستند.



◀ علائم کمبود ویتامین B1 ▶

- ◀ کاهش وزن و بی اشتها
- ◀ مشکلات روحی، از جمله گیجی و از دست دادن حافظه کوتاه مدت
- ◀ ممکن است عضلات ضعیف شوند.
- ◀ علائم قلبی عروقی ممکن است رخ دهد، به عنوان مثال، قلب بزرگ شود.

◀ میزان دوز مورد نیاز ویتامین B1 ▶

در ایالات متحده، مقدار توصیه شده روزانه خوراکی تیامین ۱.۲ میلی گرم برای مردان و ۱.۱ میلی گرم برای زنان بالای ۱۸ سال است. زنان باردار یا شیرده در هر سنی باید روزانه ۱.۴ میلی گرم مصرف کنند.

◀ افراد در معرض کمبود B1 ▶

- ◀ وابستگی به الکل
- ◀ کهنسال
- ◀ اچ آی وی (ایدز)

B1
Vitamin

Vitamin B1



Vitamin B1

◀ مخمر

◀ آجیل

◀ حبوبات

◀ میوه و سبزیجات شامل گل کلم، پرتقال، کلم پیچ

◀ جگر

◀ تخم مرغ

◀ سیب زمینی

همچنین در جریان الکترولیت ها به داخل و خارج از سلول های عضلانی و عصبی نقش دارد. به جلوگیری از بیماری هایی مانند بری بری که شامل اختلالات قلب، اعصاب و دستگاه گوارش است، کمک می کند.

◀ موارد استفاده از ویتامین B1 در پزشکی ▶

◀ زخم های شانکر

◀ آب مروارید

◀ گلوکوم و سایر مشکلات بینایی

◀ سندرم مخچه (نوعی آسیب مغزی)

◀ سرطان دهانه رحم

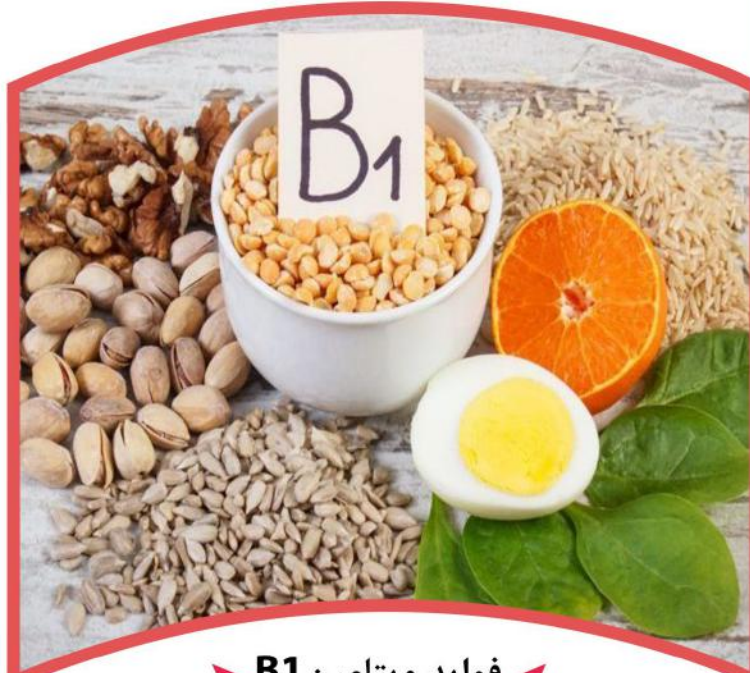
◀ درد دیابتی

◀ سیستم ایمنی ضعیف

◀ بیماری قلبی

◀ بیماری کلیوی در بیماران دیابتی نوع ۲

◀ دریازدگی



◀ فواید ویتامین B1 ▶

ویتامین B1 یا تیامین به جلوگیری از عوارض سیستم عصبی، مغز، عضلات، قلب، معده و روده کمک می کند.

◀ ویتامین B1 ▶

ویتامین B1 یا تیامین، بدن را قادر می سازد از کربوهیدرات ها به عنوان انرژی استفاده کند. این ماده برای متابولیسم گلوکز ضروری است و نقشی اساسی در عملکرد عصب، عضله و قلب دارد. ویتامین B1 همانند ویتامین های B کمپلکس ویتامین محلول در آب است.

◀ منابع ویتامین B1 ▶

◀ گوشت، به خصوص گوشت گاو و خوک

◀ ماهی

◀ غلات (ویتامین B1 در لایه های خارجی و جوانه غلات وجود دارد.)

