**Все про вітамін B**

**Всі чули про вітамін B, але не всі знають, для чого він потрібний людському організму.**

Вітамін B відноситься до ряду водорозчинних вітамінів, і відіграє ключову роль у забезпеченні нормального функціонування мозку і нервової системи, а також формування крові. Вітамін В, як правило, бере участь у метаболізмі кожної клітини людського організму, особливо це стосується синтезу та регулювання ДНК, а також синтезу жирних кислот і виробництва енергії.

**Форми вітаміну В**

Найбільш поширені форми вітаміну групи В – це:

**Вітамін B1**: допомагає оптимізації пізнавальної активності, робить позитивний вплив на зростання, рівень енергії, нормалізує апетит, необхідний для тонусу м’язів ШКТ і серця.

**Вітамін B2**: спектр дії вітаміну В2 дуже широкий. Він захищає сітківку від дії УФ-променів, відповідає за виробництво в організмі гормонів стресу і нормальної діяльності нервової системи. Допомагає перетворювати в енергію жири і вуглеводи.

**Вітамін B3**: цей вітамін призначають при м’язовій слабкості, шкірних хворобах, головних болях, поганому сні і неуважності, а також при депресивних станах.

**Вітамін B5**: бере участь у процесах ацетилювання та окислення. Дуже важливий для обміну і синтезу багатьох речовин.

**Вітамін B6**: виконує в організмі безліч завдань, основна-забезпечення правильної переробки амінокислот.

**Вітамін B7**: містить сірку, бере участь у синтезі колагену, відповідального за еластичність шкіри, сухожиль, кісток, хрящів.

**Вітамін B9**: позитивно впливає на роботу шлунково-кишкового тракту, бере участь у різних ферментних реакціях, в обміні амінокислот, біосинтезі піримідинових і пуринових. Важливий для правильного перебігу процесів розвитку і росту тканин.

**Вітамін B12**: запобігає появі анемії, збільшує енергію, покращує концентрацію і пам’ять, підтримує нервову систему.

**Як діє вітамін В?**

Всі знають, що вітамін B важливий, інакше про нього стільки не говорили б. Але які саме переваги у цього вітаміну? Що він може змінити, які процеси робить можливими?

Підтримку і збільшення швидкості обміну речовин.

Підтримання здоров’я шкіри, волосся і м’язового тонусу.

Підвищення функцій імунної та нервової системи.

Сприяння зростанню і діленню клітин, в тому числі червоних кров’яних клітин, що допомагають запобігти анемію.

Зниження ризику розвитку раку підшлункової залози – однієї з найбільш смертоносних форм раку – при природному споживанні вітаміну.

Недавнє дослідження, проведене Оксфордським університетом, показує, що вітаміни можуть навіть уповільнити або знизити наші розумові здібності, коли ми досягаємо старості. Доктор Селеста де Ягер і його колеги провели дослідження за участю 266 осіб старше 70 років. Учасникам дослідження давали або плацебо, або в добову дозу 0,8 фолієвої кислоти, 0,5 мг вітаміну B12 і 20 мг вітаміну В6.

Дослідники виявили значну користь B вітамінів в лікуванні епізодичної втрати семантичної пам’яті. Були помічені покращення і у пацієнтів з високим рівнем гомоцистеїну.

Встановлено, що деякі вітаміни групи В захищають наш мозок. Фолієва кислота, вітамін В6 і В12 – контролюють рівень гомоцистеїну в крові. Високий рівень гомоцистеїну пов’язаний з більш швидкою усадкою мозку і хворобою Альцгеймера.

**Натуральні джерела вітаміну В**

Окрім прийому добавок, які містять вітамін В, існує безліч способів отримати натуральний вітамін В з їжі. Кращі харчові джерела вітамінів групи В, особливо вітаміну В12, це:

продукти тваринного походження (м’ясо, птиця)

дріжджові екстракти

спаржа, броколі, шпинат, банани, картопля, курага, фініки та інжир

молоко, яйця, сир, йогурт

горіхи і боби

риба

коричневий рис, паростки пшениці, цільнозернові злаки

горіхи, насіння

авокадо

«Людям дуже потрібні вітаміни, без них не буде ні життя, ні здоров’я. Але не потрібно плутати поняття «вітамінні препарати» і «вітаміни». Це велика різниця », – говорить лікар-педіатр Євгеній Комаровський. До прийому аптечних вітамінів потрібно ставитися з обережністю і не зловживати ними. Якщо ви вирішили «поприймати» вітаміни, пам’ятайте, їх прийом повинен здійснюватись за рекомендацією лікаря.