

Co zawdzięczamy witaminom B2 i B6?

O działaniu witamin z grupy B

Przykładem witamin dla nas absolutnie koniecznych są te z grupy B – między innymi witaminy B₂ i B₆. Ich cechą charakterystyczną jest rozpuszczalność w wodzie, natomiast właściwe im działanie – podobnie, jak w przypadku innych witamin – dotyczy ochrony organizmu przed szkodliwym wpływem wolnych rodników i reaktywnych form tlenu powstałych na skutek metabolizmu.

Badania dowodzą, że destruktywne działanie wolnych rodników przyczyniać się może do powstawania schorzeń i chorób, których skutki oceniać trzeba byłoby w skali całego naszego organizmu. Mowa tu między innymi o ich negatywnym wpływie na układ krążenia, układ pokarmowy czy układ nerwowy, o cukrzycy i nowotworach nie zapominając.

W przypadku wspomnianej wyżej witaminy B₂ (ryboflawiny), istotne jest, by także pamiętać, że jej niedobór warunkować może pęknięcie i złuszczenie warg, zapalenie kącików ust, języczka lub rogówki, jak również wyjątkowo uciążliwy świątłowstręt.

Ponadto symptomatyczne dla hipowitaminozy B₂ są łojotokowe zmiany w nosie i uszach, zmiany przewodów pokarmowych, a nawet odbytu, moszny i żeńskich zewnętrznych organów płciowych. Badania dowodzą, że nie bez znaczenia jest też udział ryboflawiny w procesie powstawania krwi, ze szczególnym uwzględnieniem czerwonych krwinek.



Z kolei witaminie B₆, czyli pirydoksynie, zawdzięczamy właściwe funkcjonowanie mózgu i szerzej, układu nerwowego. Jej niedobór, choć rzadki ze względu na wielość potencjalnych źródeł, przyczynia się do tworzenia zaburzeń neurologicznych, zmian skórnych, ogólnej apatii, a także bezsenności i słabej odporności. Konsekwencją poważnej hipowitaminozy B₆ może być poza tym wzmocniona tendencja do powstawania kamieni nerkowych.

Biorąc pod uwagę powyższe, konieczne jest więc dbanie o wystarczającą ilość witamin z grupy B w naszej diecie. Pewnym problemem jest jednak to, że wydalane są one regularnie wraz z moczem, a ich magazynowanie jest w gruncie rzeczy niemożliwe. Spożywanie produktów bogatych w te witaminy, jak również dostarczanie ich w alternatywnej formie, okazać się może zatem niezbędne.

O źródłach witamin z grupy B

Pytaniem kluczowym jest to, gdzie należy ich poszukiwać. Ograniczając się jedynie do obszaru żywności, znaleźć je można choćby pod postacią drożdży, produktów mlecznych, wieprzowiny, wołowiny, bananów, jabłek, pietruszki, zielonego grochu czy białej fasoli.



Myśląc profilaktycznie i prozdrowotnie, warto jednak przyswoić sobie wiedzę na temat dokładnej zawartości witamin z grupy B w poszczególnych produktach spożywczych, jak również towarzyszące temu spisowi wyszczególnienie dziennego zapotrzebowania.

Pamiętać też należy o dodatkowej suplementacji, która może być wymagana w przypadku hipowitaminozy lub zdecydowanie poważniejszej, choć rzadszej, awitaminozy, czyli stanu całkowitego braku danej witaminy. Godne polecenia są w ramach suplementacji [Vitaminum B₂](#) i [Vitaminum B₆](#) marki Teva.

Źródło:

1. Gryszczyńska A. Witaminy z grupy B – naturalne źródła, rola w organizmie, skutki awitaminozy. Postępy Fitoterapii 2009; 4: 229-238.