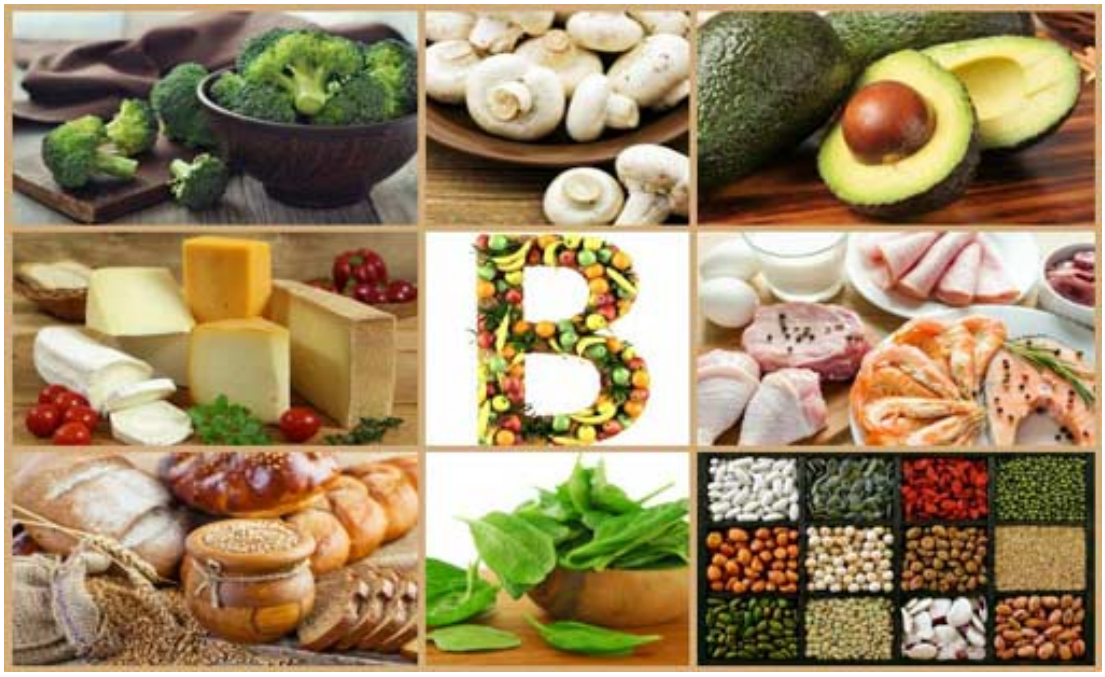
الفيتامين (B6).. عنصر غذائي مهم جداً



يُعتبر فيتامين (B6) عنصراً غذائياً ضرورياً لحياتك، فجسمك يستعين به مرات عدة في اليوم لتأدية وظائف حيوية لك، وهو يوصف بأكثر العناصر الغذائية الناشطة في الجسم، نظراً إلى دوره الرئيسي كحافز للإنزيمات التي تحتاج إلى مساندة إضافية لأداء وظيفتها على أكمل وجه.

إضافة إلى ذلك، اكتشف الأطباء أن لهذا الفيتامين دوراً فاعلاً في القضاء على عدد كبير من الاضطرابات الصحية، التي يبدو أنها تنتج عن وجود نقص في الـ"بريدوكسين".

- آلية عمله:

يعمل الفيتامين (B6)على تغذية الجهاز العصبي عن طريق حفز إنتاج المواد الكيميائية التي تُعرف باسم ناقلات الأعصاب، الضرورية لعمل المخ بشكل سليم، كما يحفز إنتاج البروتينات وينشط عملية تكوين خلايا الدم الحمراء كي لا تصاب بالأنيميا. كذلك، تبين للأطباء أن الفيتامين (B6) مفيد جداً لعملية التمثيل الغذائي وتحويل المأكولات التي نتناولها إلى طاقة نستطيع استخدامها، كما أنه يحافظ على توازن الصوديوم والبوتاسيوم، ويحفز عملية تكوين الحمضين النويين (DNA) و(RNA) اللذين يحتويان على المعلومات الجينية الخاصة بعمليات التكاثر لجميع خلايا الجسم. إلا أن أكثر المهمات إثارة له، ليس لها أي علاقة بهذه العمليات اليومية العادية التي تحصل في جسمك. إذ بيّنت الأبحاث أن له دوراً رئيسياً في الوقاية من بعض الأمراض، لاسيّما التشنجات والصَّرع، كما أنه يسهل العلاجات ويجعلها أكثر فاعلية. إضافة إلى ما ذُكر، يؤدّي فيتامين (B6) بالتعاون مع حمض الفوليك وفيتامين (B12)، دوراً أساسياً في الحماية ضد مرض السرطان، ويساعد على الوقاية من تصلب الشرايين، ويثبط عملية تكوّن مادة سامة تُسمّى "هوموسيستاين Homocysteine"، التي يُعرف عنها أنها تهاجم عضلة القلب وتسمح بتراكُم الكوليسترول حولها.

فقد كشفت الدراسات أن الأشخاص الذين لديهم مستويات مرتفعة من هذا المركّب الكيميائي في الدم،

معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بأمراض القلب، كما تبيّن أن مرضى القلب الذين لديهم مستويات طبيعية من الـ"هوموسيستاين" يعانون نقصاً في الفيتامين (B6). من هنا ينصح الأطباء مرضى القلب أو المعرّضين للإصابة بأمراض القلب تناول الفيتامين (B6) مع الحرص على تأكيد اعتماد نظام غذائي صحي.

- فوائد أخرى:

بيّنت الدراسات أيضاً أن تناول مكمّلات الفيتامين (B6)، تسهم في الحد من أعراض الدورة الشهرية عند النساء، كما يمكن أن تريح الحوامل من مشكلة الغثيان الصباحي. وأكدت دراسات أخرى فائدته في علاج الاكتئاب والصرع، لكونه يساعد الجسم على إنتاج الناقلات العصبية، مثل مادة "السيروتونين"، ما يقي مرضى السكري من الأمراض المرتبطة بالجهاز العصبي، ناهيك عن دوره أيضاً في الوقاية من الربو والحد من نوباته وأعراضه. استناداً إلى ذلك، ينصح الأطباء المرضى الذين يتناولون أدوية مضادات الإكتئاب الذين يتلقون علاجاً بـ"الإستروجين" والنساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل بزيادة كمية فيتامين (B6)، لأن هذه الأدوية تمتصه بسرعة، بينما تعمل أدوية مدرّات البول والكورتيزون على عرقلة امتصاص هذا الفيتامين في الأمعاء.

- أعراض نقص الفيتامين:

يُعتبر النقص الحاد في فيتامين (B6) نادراً جداً، على الرغم من أن الأبحاث العلمية التي أجريت في هذا الإطار، بيّنت أن 50 في المئة من النساء يعانين نقصاً متوسطاً فيه نتيجة تناولهن أقراص منع الحمل التي تسهم في تخفيض مستويات الفيتامين في الجسم.

هناك مجموعة من الأعراض التي تؤشر إلى احتمال إصابتك بنقص في الفيتامين (B6)، لكن تناول الفيتامينات ومكمّلاتها، يجب أن يحصل بإشراف طبي، وبعد إجراء الفحوص الضرورية التي تبيّن مدى النقص الذي تعانيه من أجل وصف العلاج المناسب.

الشعور بالإعياء والصداع والغثيان، إضافة إلى تشقق الجلد وتقرّح اللسان، مع فقدان الشهية، تؤشر جميعها إلى احتمال وجود نقص في الفيتامين (B6). ومن الأعراض الإضافية لنقص الفيتامين: التهاب المفاصل والتهاب ملتحمة العين وتأخر التئام الجروح، وضعف الذاكرة وتساقط الشعر.

في حال عدم علاج النقص الحاصل، فإن الشخص المصاب معرّض للإصابة ببعض الاضطرابات الصحية، مثل التهاب الأعصاب، أو الأنيميا، أي فقر الدم الذي لا يستجيب للعلاجات المتعارف عليها، كما تصبح البشرة حساسة جداً لأشعة الشمس، إلى درجة إصابتها بالحروق بعد التعرض لفترة قصيرة جداً لأشعة الشمس. كذلك يسبب نقص الفيتامين (B6) الإصابة بانحباس الماء الحاد.

- الحاجة اليومية:

الإفراط في تناول الفيتامين (B6)، ممكن أن يؤدي إلى تلف أعصاب المخ. لذا تشير الدراسات إلى أن الجرعة اليومية من هذا الفيتامين ترتكز على سن وجنس الشخص، فالرجال والنساء تحت سن الخمسين يحتاجون إلى 1,3 ملليغرام يومياً. لكن الأمر يختلف بعد هذه المرحلة العمرية. إذ ينصح الأطباء النساء بتناول 1.5 ملليغرام، والرجال 1.7 ملليغرام يومياً.

مصادر هذا الفيتامين متنوعة، حيث إنه موجود تقريباً في كلّ الأطعمة، إلا أنه موجود بمستويات مرتفعة في الأفوكادو والموز والبطاطا والسمك واللحوم والبازلاء، إضافة إلى الجزر والجوز والبروكولي وفول الصويا.