کمبود ویتامین B۱ موجب بداخلاقی و کاهش حافظه میشود. افکار- **ویتامین B۱ برای تهیه انرژی از مواد غذایی و به ویژه از مواد قندی یا کربوهیدراتها در بدن لازم است.**

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: کمبود ویتامین B۱ موجب افسردگی، بداخلافی، کاهش حافظه و تمرکز و همچنین احساس خستگی میشود.

وی گفت: از آنجا که سلولهای عصبی منحصراً از گلوکز برای تأمین انرژی خود استفاده میکنند، در کمبود این ویتامین علائمی از قبیل افسردگی، بداخلافی، کاهش حافظه و تمرکز و همچنین احساس خستگی ظاهر میشود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: این ویتامین در غذاهایی از قبیل غلات صبحانه، نخودفرنگی، تخمه آفتابگردان، ارزن، جوانه گندم، کنجد، سویا، آجیل به خصوص بادام هندی، بادام، گردو، حبوبات از جمله نخود، لوبیا، عدس، گندم سبوسدار، سیبزمینی، گندم سیاه یا چاودار وجود دارد.

درستی گفت: کمبود ویتامین B۳ یا نیاسین نیز منجر به علائم جسمی و روحی میشود که مهمترین آنها زوال عقل است و حتی کمبود آن به مرگ نیز میانجامد.

وی افزود: علائم عصبی ناشی از کمبود آن شامل کاهش حافظه، آشفتگیهای روحی، افسردگی و اضطراب است. به عنوان منابع غذایی آن میتوان مخمر آبجو، پنیر، بادام زمینی، کنجد، برنج قهوهای، آرد سبوسدار، جوانه گندم و نان سبوسدار، جو و حبوبات (به ویژه نخود) را اسم برد.

مرجع : سلامت نوز