

## ประโยชน์ของวิตามินบี...ที่ไม่ควรมองข้าม

นำเสนอเมื่อ : 19 ธ.ค. 2556

### ประโยชน์ของ Vitamin B ที่ไม่ควรมองข้าม (คู่หูเดินทาง)

พอจะรู้แล้วใช่ไหมล่ะว่า วิตามินบี มีด้วยกันหลายตัว แล้ววิตามินบีตัวไหน มีประโยชน์อย่างไร พบได้ในอาหารชนิดไหนบ้าง ตามมาดูกันเลย

**วิตามินบีรวม** ช่วยเสริมสร้างสารสื่อประสาทสมอง เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการบำรุงสมอง ระบบความจำ หรือผู้ที่อยู่ในสภาวะเครียด

**วิตามินบี 1** ช่วยเสริมการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตไปใช้เป็นพลังงาน เสริมระบบการทำงานของระบบประสาท หัวใจ ทางเดินทางอาหาร ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา พบได้มากในธัญพืช ข้าวซ้อมมือ ถั่วต่าง ๆ

**วิตามินบี 2** เกี่ยวข้องกับการหายใจของเซลล์ กระบวนการมองเห็น ผิวหนัง เยื่อเมือกต่าง ๆ หากขาดจะทำให้เป็นโรคปากนกกระจอก พบได้มากในผักใบเขียว โยเกิร์ต นม ไข่

**วิตามินบี 3** ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ คอเลสเตอรอลสูง บรรเทาสิวชนิดผื่นแดง พบมากในเนื้อสัตว์ ไข่ไก่ จมูกข้าว

**วิตามินบี 5** ลดอาการนอนไม่หลับ บรรเทาอาการข้ออักเสบ พบได้มากในงา อะโวคาโด แอปริคอตแห้ง

**วิตามินบี 6** ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและเซลล์เม็ดเลือด รวมทั้งบรรเทาอาการทางระบบประสาท รักษาสุขภาพผิวหนังให้เป็นปกติ หากขาดจะมีอาการอ่อนเพลีย ชาปลายมือ-เท้า พบได้มากในปลา เนื้อสัตว์ ยีสต์

**วิตามินบี 12** ช่วยสร้างเม็ดเลือด การทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ช่วยในการดูดซึมของอาหาร พบได้มากในเนย เนื้อสัตว์

ที่มา [คู่หูเดินทาง](#)