

วิตามินบีรวม ...สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย



ปัจจุบันการดูแลสุขภาพเป็นประเด็นสำคัญของผู้คนทุกเพศทุกวัย ความรู้เกี่ยวกับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายจึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม หนึ่งในกลุ่มสารอาหารที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อกระบวนการทำงานของร่างกายแต่กลับถูกละเลยอยู่บ่อยครั้ง คือ สารอาหารกลุ่ม “ไมโครนิวเทรียนท์” อย่างวิตามินบี จัดอยู่ในกลุ่มวิตามินที่ละลายน้ำ มีทั้งหมด 8 ชนิด แต่ละชนิดมีหน้าที่เฉพาะที่แตกต่างกัน และการขาดวิตามินบีแม้เพียงชนิดเดียว ก็อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างคาดไม่ถึง วิตามินบีแต่ละชนิดมีความสำคัญและหาได้จากอาหารประเภทต่างๆ ดังนี้

วิตามิน B1 (ไทอามีน - Thiamine) มีบทบาทสำคัญในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต เปลี่ยนน้ำตาลกลูโคสให้เป็นพลังงาน และส่งเสริมการทำงานของระบบประสาท การขาดวิตามิน B1 อาจนำไปสู่โรคเหน็บชา (Beriberi) ซึ่งมีทั้งแบบแห้งที่มีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง และแบบเปียกที่ส่งผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด ในบางรายอาจเกิดภาวะ Wernicke-Korsakoff Syndrome ซึ่งมีผลต่อการรับรู้และความจำ

แหล่งอาหารที่สามารถพบวิตามินบี B1 ได้แก่ ข้าวกล้อง ธัญพืชเต็มเมล็ด เมล็ดทานตะวัน ถั่วลิสง เนื้อหมู และยีสต์

วิตามิน B2 (ไรโบฟลาวิน - Riboflavin) ช่วยกระบวนการเผาผลาญพลังงาน และเป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับการหายใจระดับเซลล์ หากขาดวิตามิน B2 อาจทำให้เกิดภาวะอักเสบบริเวณริมฝีปาก (ปากแห้งแตก) ลิ้นบวมแดงและความผิดปกติที่ดวงตา เช่น ตาแห้ง หรือไวต่อแสง

แหล่งอาหารที่สามารถพบวิตามินบี 2 ได้แก่ ไข่ ตับ



ผลิตภัณฑ์นม ธัญพืชไม่ขัดสี และผักใบเขียว

วิตามิน B3 (ไนอะซิน - Niacin) ช่วยในการสังเคราะห์เอ็นไซม์ที่เกี่ยวข้องกับการผลิตพลังงานและการทำงานของระบบประสาท ผลจากการขาดวิตามิน B3 อาจนำไปสู่โรคเพลลากรา (Pellagra) ซึ่งมีอาการ 3D ได้แก่ Dermatitis (ผิวหนังอักเสบ), Diarrhea (ท้องเสีย), และ Dementia (สมองเสื่อม)

แหล่งอาหารที่สามารถพบวิตามิน B3 ได้แก่ เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่วลิสง เมล็ดทานตะวัน และธัญพืชเสริมวิตามิน

วิตามิน B5 (แพนโทเทนิค แอซิด-Pantothenic Acid) เป็นส่วนสำคัญในการสร้างโคเอนไซม์ เอ (Coenzyme A) ซึ่งช่วยในกระบวนการเมตาบอลิซึมของคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ผู้ที่ขาดวิตามิน B5 พบได้น้อยมาก หากขาดอาจทำให้เกิดอาการเหน็บชา ปวดศีรษะ ชา หรือรู้สึกแสบตามมือและเท้า

วิตามิน B5 สามารถพบได้เกือบทุกชนิดของอาหาร โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ ไข่ ตับ เห็ด และธัญพืชเต็มเมล็ด

วิตามิน B6 (ไพริดอกซีน - Pyridoxine) ช่วยในการเผาผลาญกรดอะมิโน การสร้างสารสื่อประสาท เช่น เซโรโทนิน และการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง ผลจากการ

ขาดวิตามิน B6 อาจทำให้เกิดอาการชัก อารมณ์แปรปรวน
 ซึมเศร้า มือเท้าชา หรือโลหิตจาง

แหล่งอาหารที่พบวิตามิน B6 ได้แก่ กลัวย มันฝรั่ง
 ปลาแซลมอน ไข่ดิบ และถั่วต่างๆ

วิตามิน B7 (ไบโอติน - Biotin) มีบทบาทสำคัญ
 ในการเผาผลาญกรดไขมัน และบำรุงผิว ผม เล็บ หากขาด
 วิตามิน B7 อาจทำให้ผมร่วง ผิวหนังอักเสบ โดยเฉพาะ
 บริเวณรอบปาก ตา และอาจเกิดภาวะซึมเศร้า

แหล่งอาหารที่พบวิตามิน B7 ได้แก่ ไข่แดง
 ถั่วอัลมอนด์ ดอกกะหล่ำ ปลาแซลมอน และกลัวย

วิตามิน B9 (โฟเลต หรือ โฟลิก แอซิด -
 Folate / Folic Acid) เป็นวิตามินที่จำเป็นต่อการ
 สร้างเซลล์ใหม่ การสร้าง DNA และการสร้างเม็ดเลือด
 แดง โดยเฉพาะในหญิงตั้งครรภ์เพื่อป้องกันความผิดปกติ
 ของทารกในครรภ์ ถ้าขาดวิตามิน B9 ทำให้เกิดภาวะ
 โลหิตจาง เม็ดเลือดแดงใหญ่กว่าปกติ อ่อนเพลีย และใน
 หญิงตั้งครรภ์อาจเพิ่มความเสี่ยงของทารกพิการแต่กำเนิด
 แหล่งอาหารที่พบวิตามิน B9 ได้แก่ ผักใบเขียวเข้ม
 ถั่ว ถั่วเลนทิล อะโวคาโด และผลไม้รสเปรี้ยว

วิตามิน B12 (โคบาลามิน - Cobalamin) ช่วย
 ในการสร้างเม็ดเลือดแดง การทำงานของระบบประสาท
 และการสังเคราะห์ DNA หากขาดวิตามิน B12
 อาจทำให้เกิดโรคโลหิตจางชนิดร้ายแรง (Pernicious
 Anemia) ชา แขนขา อ่อนแรง และภาวะสมองเสื่อม

วิตามิน B12 พบเฉพาะในผลิตภัณฑ์จากสัตว์
 เช่น เนื้อแดง ปลา ไข่ นม และชีส

วิตามินบีทั้ง 8 ชนิดมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพใน
 หลายระบบของร่างกาย แม้ร่างกายจะต้องการในปริมาณ
 น้อย แต่หากขาดไปก็อาจส่งผลกระทบต่อร่างกายได้ ดังนั้น
 การรับประทานอาหารให้หลากหลาย โดยเฉพาะอาหารสด
 ธัญพืชไม่ขัดสี ผักใบเขียว และโปรตีนจากเนื้อสัตว์หรือ
 ปลา จะช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินบีอย่างเพียงพอ หาก
 มีข้อจำกัดในการบริโภคอาหารบางประเภท อาจพิจารณา
 เสริมด้วยวิตามินรวมภายใต้คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ
 ด้านสุขภาพ

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)