

Vitamin B6 đóng vai trò quan trọng trong quá trình chuyển hóa chất đạm, chất béo và carbohydrate. Nó giúp cơ thể cải thiện chức năng não, ngăn ngừa chứng... **1. Vitamin B6 là gì?** Vitamin B6 còn được gọi là pyridoxine, là một loại vitamin nhóm B tan trong nước, hoạt động như một coenzym giúp chuyển hóa tryptophan thành niacin.

Bạn đang xem: Vitamin b6 là gì

Vitamin B6 có vai trò quan trọng như thế nào đối với cơ thể

Nếu bạn đang thắc mắc thuốc B6 có tác dụng gì thì câu trả lời là Vitamin B6 đóng vai trò quan trọng trong quá trình chuyển hóa chất đạm, chất béo và carbohydrate. Đồng thời, vitamin B6 tham gia vào hoạt động tổng hợp hemoglobin và sự bài tiết của tuyến thượng thận.

Loại vitamin nhóm B này còn rất cần thiết cho phản ứng lên men tạo glucose từ glycogen, **góp phần duy trì sự ổn định của đường huyết trong máu; giúp bảo vệ tim mạch, tăng cường hệ miễn dịch** và duy trì các chức năng não khỏe mạnh.

2. Liều dùng Vitamin B6

Các chuyên gia Y tế khuyến cáo lượng vitamin B6 cần phải bổ xung hàng ngày cho cơ ở từng độ tuổi như sau:

Trẻ em

Trẻ sơ sinh từ 0 đến 6 tháng tuổi: 0.1mg/ngày Từ 7 tháng đến 12 tháng tuổi: 0.3mg/ngày Từ 1 tuổi đến 3 tuổi: 0.5mg/ngày Từ 4 tuổi đến 8 tuổi: 0.6mg/ngày Từ 9 tuổi đến 13 tuổi: 1.0mg/ngày

Người lớn

Từ 14 tuổi đến 18 tuổi: nữ 1.2mg/ngày, nam 1.3mg/ngày Từ 19 đến 50 tuổi: nữ 1.3mg/ngày, nam 1.3mg/ngày Trên 50 tuổi: nữ 1.5mg/ngày, nam 1.7mg/ngày Phụ nữ mang thai:

1.9mg/ngày Phụ nữ đang cho con bú: 2.0mg/ngày

3. Tác dụng của Vitamin B6

Vitamin B6 có rất nhiều tác dụng quan trọng đối với sức khỏe con người: Sức khỏe tim mạch được cải thiện, tâm trạng tốt lên, tập trung hơn, bảo vệ và nâng cao thị giác, giúp điều trị bệnh thiếu máu, giảm đau nhức viêm khớp, điều ổn huyết áp... Vitamin B6 thường chứa nhiều trong các thực phẩm như: rau quả xanh, các loại hạt và thịt cá.

Vitamin B6 có tác dụng quan trọng đối với sức khỏe tim mạch

Có thể cải thiện tâm trạng và giảm triệu chứng trầm cảm

Vitamin B6 đóng một vai trò quan trọng trong việc cải thiện tâm trạng. Cụ thể:

Điều này một phần vì vitamin B6 rất cần thiết để tạo ra chất dẫn truyền thần kinh điều chỉnh cảm xúc, bao gồm serotonin, dopamine và acid gamma-aminobutyric (GABA). Vitamin B6 cũng có thể đóng một vai trò trong việc làm giảm nồng độ trong máu cao của homocysteine axit amin, có liên quan đến trầm cảm và các vấn đề tâm thần khác.

Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng các triệu chứng trầm cảm có liên quan đến lượng máu thấp và lượng vitamin B6 hấp thụ, đặc biệt ở những người lớn tuổi có nguy cơ cao bị thiếu vitamin B.

Có thể thúc đẩy sức khỏe não bộ và giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer

Vitamin B6 có thể đóng một vai trò trong việc cải thiện chức năng não và ngăn ngừa bệnh Alzheimer. B6 có thể làm giảm nồng độ homocysteine trong máu cao có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh Alzheimer.

Một nghiên cứu ở 156 người lớn có mức homocysteine cao và suy giảm nhận thức nhẹ cho thấy dùng liều cao B6, B12 và folate (B9) làm giảm homocysteine và giảm lãng phí ở một số vùng não để bị bệnh Alzheimer.

Tuy nhiên, không rõ liệu sự giảm homocysteine có cải thiện chức năng não hay chậm hơn hay không.

Một thử nghiệm ngẫu nhiên có đối chứng ở hơn 400 người lớn bị Alzheimer từ nhẹ đến trung bình phát hiện ra rằng liều cao B6, B12 và folate làm giảm nồng độ homocysteine nhưng không làm chậm chức năng não so với giả dược.

Ngoài ra, một đánh giá của 19 nghiên cứu kết luận rằng bổ sung B6, B12 và folate một mình hoặc kết hợp không cải thiện chức năng não hoặc giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer.

Nhiều nghiên cứu khác chỉ xem xét ảnh hưởng của vitamin B6 đối với nồng độ homocysteine và chức năng não là cần thiết để hiểu rõ hơn vai trò của vitamin này trong việc cải thiện sức khỏe não bộ.

Có thể ngăn ngừa và điều trị bệnh thiếu máu bằng cách hỗ trợ sản xuất Hemoglobin

Do vai trò của nó trong sản xuất hemoglobin, vitamin B6 có thể hữu ích trong việc ngăn ngừa và điều trị bệnh thiếu máu do thiếu hụt. Hemoglobin là một protein cung cấp oxy cho các tế bào của bạn. Khi bạn có hemoglobin thấp, các tế bào của bạn không có đủ oxy. Kết quả là, bạn có thể bị thiếu máu và cảm thấy yếu hoặc mệt mỏi.

Các nghiên cứu đã liên kết các mức thấp của vitamin B6 với thiếu máu, đặc biệt là ở phụ nữ mang thai và phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ.

Tuy nhiên, thiếu hụt vitamin B6 được cho là hiếm gặp ở hầu hết người lớn khỏe mạnh, do đó, có rất ít nghiên cứu về việc sử dụng B6 để điều trị bệnh thiếu máu

Cụ thể như sau:

Một nghiên cứu trường hợp ở một phụ nữ 72 tuổi bị thiếu máu do B6 thấp thấy rằng việc điều trị bằng dạng vitamin B6 hoạt động tích cực nhất được cải thiện. Một nghiên cứu khác cho thấy uống 75 mg vitamin B6 hàng ngày trong thai kỳ làm giảm triệu chứng thiếu máu ở 56 phụ nữ mang thai không đáp ứng với điều trị bằng sắt. Cần nghiên cứu thêm để hiểu hiệu quả của vitamin B6 trong điều trị thiếu máu ở các quần thể không phải là những người có nguy cơ cao bị thiếu vitamin B, như phụ nữ có thai và người cao tuổi

Có thể hữu ích trong điều trị triệu chứng của PMS

Vitamin B6 đã được sử dụng để điều trị các triệu chứng của hội chứng tiền kinh nguyệt, hoặc PMS, bao gồm lo lắng, trầm cảm và khó chịu.

Các nhà nghiên cứu nghi ngờ rằng B6 giúp các triệu chứng cảm xúc liên quan đến PMS do vai trò của nó trong việc tạo ra chất dẫn truyền thần kinh điều hòa tâm trạng.

Một nghiên cứu kéo dài ba tháng ở hơn 60 phụ nữ tiền mãn kinh phát hiện ra rằng uống 50 mg vitamin B6 hàng ngày cải thiện triệu chứng PMS của trầm cảm, khó chịu và mệt mỏi bởi 69%.

Tuy nhiên, những phụ nữ dùng giả dược cũng báo cáo các triệu chứng PMS cải thiện, điều này cho thấy hiệu quả của việc bổ sung vitamin B6 có thể là do tác dụng giả dược.

Một nghiên cứu nhỏ cho thấy 50 mg vitamin B6 cùng với 200 mg magiê mỗi ngày làm giảm đáng kể các triệu chứng PMS, bao gồm thay đổi tâm trạng, khó chịu và lo âu, trong suốt chu kỳ kinh nguyệt.

Mặc dù những kết quả này hứa hẹn nhưng chúng bị giới hạn bởi kích thước mẫu nhỏ và thời gian ngắn. Nghiên cứu thêm về sự an toàn và hiệu quả của vitamin B6 trong việc cải thiện các triệu chứng PMS là cần thiết trước khi có thể đưa ra khuyến nghị.

Có thể giúp điều trị buồn nôn trong thai kỳ

Vitamin B6 đã được sử dụng trong nhiều thập kỷ để điều trị buồn nôn và nôn trong thai kỳ.

Trong thực tế, nó là một thành phần trong Diclegis, một loại thuốc thường được sử dụng để điều trị bệnh buồn nôn sáng.

Các nhà nghiên cứu không hoàn toàn chắc chắn lý do tại sao vitamin B6 giúp với bệnh buồn nôn sáng, nhưng nó có thể là do B6 đầy đủ đóng một số vai trò quan trọng trong việc đảm bảo mang thai khỏe mạnh.

Một nghiên cứu ở 342 phụ nữ trong 17 tuần đầu của thai kỳ phát hiện ra rằng việc bổ sung hàng ngày 30 mg vitamin B6 làm giảm đáng kể cảm giác buồn nôn sau năm ngày điều trị, so với giả dược

Một nghiên cứu khác so sánh tác động của gừng và vitamin B6 trong việc giảm các cơn buồn nôn và nôn ở 126 phụ nữ mang thai. Kết quả cho thấy uống 75 mg B6 mỗi ngày làm giảm triệu

chứng buồn nôn và nôn 31% sau bốn ngày.

Những nghiên cứu này cho thấy rằng vitamin B6 có hiệu quả trong điều trị ốm nghén ngay cả trong thời gian ít hơn một tuần.

Nếu bạn quan tâm đến việc dùng B6 cho bệnh buồn nôn, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn trước khi bắt đầu bất kỳ chất bổ sung nào.

Có thể ngăn ngừa tắc nghẽn động mạch và giảm nguy cơ mắc bệnh tim

Vitamin B6 có thể ngăn ngừa tắc nghẽn động mạch và giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh tim.

Nghiên cứu cho thấy những người có nồng độ vitamin B6 trong máu thấp gần như gấp đôi nguy cơ mắc bệnh tim so với những người có nồng độ B6 cao hơn.

Điều này có thể là do vai trò của B6 trong việc giảm mức homocysteine tăng lên liên quan đến một số quá trình bệnh, bao gồm bệnh tim.

Một nghiên cứu cho thấy chuột thiếu vitamin B6 có lượng cholesterol trong máu cao hơn và các tổn thương phát triển có thể gây tắc nghẽn động mạch sau khi tiếp xúc với homocysteine, so với chuột có mức B6 đầy đủ.

Nghiên cứu trên người cũng cho thấy một tác dụng có lợi của B6 trong việc ngăn ngừa bệnh tim.

Một thử nghiệm ngẫu nhiên có đối chứng ở 158 người lớn khỏe mạnh có anh chị em bị bệnh tim chia người tham gia thành hai nhóm, một người nhận 250 mg vitamin B6 và 5 mg axit folic mỗi ngày trong hai năm và một người khác nhận giả dược .

Nhóm dùng B6 và acid folic có nồng độ homocysteine thấp hơn và xét nghiệm tim bất thường ít hơn trong khi tập thể dục so với nhóm giả dược, làm cho chúng có nguy cơ mắc bệnh tim thấp hơn.

Có thể giúp ngăn ngừa ung thư

Lấy đủ vitamin B6 có thể làm giảm nguy cơ phát triển một số loại ung thư nhất định.

Lý do tại sao B6 có thể giúp ngăn ngừa ung thư là không rõ ràng, nhưng các nhà nghiên cứu nghi ngờ rằng nó liên quan đến khả năng chống viêm có thể góp phần gây ung thư và các bệnh mãn tính khác.

Một đánh giá của 12 nghiên cứu cho thấy rằng cả hai chế độ ăn uống đầy đủ và nồng độ trong máu của B6 có liên quan với nguy cơ thấp hơn của bệnh ung thư đại trực tràng. Những người có nồng độ B6 trong máu cao nhất có nguy cơ phát triển loại ung thư này thấp hơn gần 50% .

Nghiên cứu về vitamin B6 và ung thư vú cũng cho thấy mối liên quan giữa mức máu đầy đủ của B6 và giảm nguy cơ mắc bệnh, đặc biệt là ở phụ nữ sau mãn kinh.

Tuy nhiên, các nghiên cứu khác về mức độ vitamin B6 và nguy cơ ung thư đã không tìm thấy mối liên hệ nào.

Nghiên cứu thêm bao gồm các thử nghiệm ngẫu nhiên và không chỉ nghiên cứu quan sát là cần thiết để đánh giá vai trò chính xác của vitamin B6 trong phòng ngừa ung thư.

Có thể thúc đẩy sức khỏe mắt và ngăn ngừa bệnh mắt

Vitamin B6 có thể đóng một vai trò trong việc ngăn ngừa các bệnh về mắt, đặc biệt là một loại mắt thị lực ảnh hưởng đến người lớn tuổi được gọi là thoái hóa điểm vàng liên quan đến tuổi tác (AMD).

Các nghiên cứu đã liên kết nồng độ homocysteine tuần hoàn trong máu cao với tăng nguy cơ AMD.

Vì vitamin B6 giúp làm giảm nồng độ homocysteine trong máu, nên việc nhận đủ B6 có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh này.

Một nghiên cứu kéo dài 7 năm ở hơn 5.400 chuyên gia y tế nữ nhận thấy việc bổ sung vitamin B6, B12 và axit folic (B9) hàng ngày giảm đáng kể nguy cơ AMD xuống 35-40% so với giả dược

Trong khi những kết quả này cho thấy rằng B6 có thể đóng một vai trò trong việc ngăn chặn

AMD, thật khó để nói nếu B6 một mình sẽ cung cấp những lợi ích tương tự.

Xem thêm: câu đố là gì

Nghiên cứu cũng đã liên kết nồng độ vitamin B6 trong máu thấp với các tình trạng mắt làm tắc nghẽn tĩnh mạch kết nối với võng mạc. Một nghiên cứu được kiểm soát ở hơn 500 người cho thấy rằng nồng độ trong máu thấp nhất của B6 có liên quan đáng kể với rối loạn võng mạc.

Có thể điều trị viêm kết hợp với viêm khớp dạng thấp

Vitamin B6 có thể giúp giảm các triệu chứng liên quan đến viêm khớp dạng thấp. Mức độ viêm cao trong cơ thể do viêm khớp dạng thấp có thể dẫn đến hàm lượng vitamin B6 thấp.

Tuy nhiên, nó không rõ ràng nếu bổ sung với B6 giảm viêm ở những người có tình trạng này.

Một nghiên cứu 30 ngày ở 36 người lớn bị viêm khớp dạng thấp cho thấy 50 mg vitamin B6 được điều chỉnh hàng ngày với nồng độ thấp trong máu của B6 nhưng không làm giảm sự sản xuất các phân tử viêm trong cơ thể.

Mặt khác, một nghiên cứu ở 43 người lớn bị viêm khớp dạng thấp lấy 5 mg axit folic đơn độc hoặc 100 mg vitamin B6 với 5 mg axit folic mỗi ngày cho thấy những người nhận B6 có mức độ thấp hơn đáng kể của các phân tử viêm sau 12 tuần.

Kết quả mâu thuẫn của những nghiên cứu này có thể là do sự khác biệt về liều lượng vitamin B6 và thời gian nghiên cứu.

Trong khi nó xuất hiện rằng liều cao vitamin B6 bổ sung có thể cung cấp lợi ích chống viêm cho những người bị viêm khớp dạng thấp theo thời gian, nghiên cứu thêm là cần thiết.

4. Dấu hiệu của người thiếu Vitamin B6 Phát ban da:

Thiếu vitamin B6 là một trong những nguyên nhân gây phát ban đỏ, ngứa gọi là viêm da tiết bã.

– **Dấu hiệu:** Phát ban có thể xuất hiện trên da đầu, mặt, cổ và ngực trên của bạn. Nó được biết đến với sự xuất hiện nhờn, nhờn và có thể gây sưng hoặc các mảng trắng

– **Nguyên nhân:** Một lý do B6 thiếu hụt có thể dẫn đến phát ban da là vitamin giúp tổng hợp collagen, cần thiết cho làn da khỏe mạnh. Trong những trường hợp này, tiêu thụ B6 có thể làm phát ban nhanh chóng

– **Cách trị:** Một số người bị viêm da tiết bã có thể có yêu cầu cao hơn đối với B6. Kem bôi mặt B6 đã giúp một số người cải thiện triệu chứng của viêm da tiết bã nhờn.

Đau và viêm lưỡi:

Nếu bạn bị thiếu B6, lưỡi của bạn có thể bị sưng, đau, mịn, viêm hoặc đỏ. Điều này được gọi là viêm lưỡi.

– **Dấu hiệu:** Bề mặt nhẵn bóng, mượt mà của lưỡi là do mất nhú. Đó là những va chạm trên lưỡi của bạn. Viêm lưỡi có thể gây ra vấn đề nhai, nuốt và nói.

– **Nguyên nhân:** Bổ sung B6 điều trị viêm lưỡi, miễn là thiếu hụt là nguyên nhân duy nhất.

– **Cách trị:** Thiếu các chất dinh dưỡng khác, bao gồm folate và, cũng có thể dẫn đến tình trạng này. Tiêu thụ đủ tất cả các vitamin này sau đó có thể cần thiết để làm sáng tỏ viêm lưỡi.

Nứt và đau môi:

– **Dấu hiệu:** Cheilosis, được đặc trưng bởi đôi môi bị đau, đỏ và sưng với các góc miệng nứt, có thể do thiếu B6. Khu vực bị nứt có thể chảy máu và bị nhiễm trùng. Ngoài việc rất đau đớn, đôi môi bị nứt và đau có thể khiến các hoạt động như ăn uống và nói chuyện khó khăn.

– **Cách trị:** Việc hiệu chỉnh thiếu B6 với các loại thực phẩm giàu vitamin hoặc chất bổ sung có thể làm sáng tỏ những triệu chứng này. Đáng chú ý là thiếu hụt riboflavin, folate, sắt và các chất dinh dưỡng khác cũng có thể gây ra tình trạng này, vì thời tiết nắng, khô hoặc gió và các yếu tố bên ngoài khác.

Thay đổi tâm trạng:

– **Tác hại:** Những thiếu hụt của B6 có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của bạn, đôi khi góp phần gây ra trầm cảm, lo âu, khó chịu và gia tăng cảm giác đau

– **Nguyên nhân:** Đó là bởi vì B6 tham gia vào việc chế tạo một số chất dẫn truyền thần kinh,

chẳng hạn như serotonin và acid gamma-aminobutyric (GABA). Cả serotonin và GABA đều giúp kiểm soát sự lo lắng, trầm cảm và cảm giác đau đớn.

Vai trò của B6 trong việc chống lại các vấn đề tâm trạng như vậy đang được thử nghiệm trong nhiều điều kiện khác nhau. Ví dụ, trong khoảng một nửa số người mắc chứng tự kỷ, bổ sung B6 giúp giảm các vấn đề về hành vi, có thể vì nó giúp sản xuất chất dẫn truyền thần kinh.

Nghiên cứu cũng gợi ý rằng uống 50-80 mg B6 bổ sung hàng ngày có thể giúp với các triệu chứng của hội chứng tiền kinh nguyệt (PMS), chẳng hạn như tâm trạng, khó chịu, lo âu và trầm cảm

Một lý do có thể B6 có thể giúp với PMS là bởi vì nó giúp làm cho serotonin, giúp nâng cao tâm trạng của bạn. Các nhà khoa học đang nghiên cứu thêm để tìm hiểu xem những phụ nữ trải qua PMS có thực sự có thiếu hụt vitamin và khoáng chất hay không.

Chức năng miễn dịch bị suy yếu:

Một hệ thống miễn dịch hoạt động tốt là chìa khóa để ngăn ngừa nhiễm trùng, viêm và nhiều bệnh ung thư khác nhau. Thiếu hụt chất dinh dưỡng, bao gồm B6, có thể làm gián đoạn hệ miễn dịch.

Cụ thể hơn:

Sự thiếu hụt trong B6 có thể làm giảm sản xuất kháng thể cần thiết để chống nhiễm trùng. Sự thiếu hụt B6 cũng có thể làm giảm sự sản sinh tế bào bạch cầu của cơ thể bạn, kể cả tế bào T. Những tế bào này điều chỉnh chức năng miễn dịch, giúp nó đáp ứng một cách thích hợp.

Ngoài ra, B6 giúp cơ thể bạn tạo ra một loại protein có tên là interleukin-2, giúp điều khiển các hoạt động của các tế bào máu trắng. Những người bị rối loạn tự miễn dịch (trong đó hệ thống miễn dịch tự chống lại), có thể làm tăng sự phá hủy B6, làm tăng nhu cầu về vitamin.

Mệt mỏi và uể oải:

Thiếu vitamin B6 có thể khiến bạn cảm thấy mệt mỏi và chậm chạp một cách bất thường

– **Nguyên nhân:** Một lý do lớn là vai trò của vitamin B6 trong việc giúp tạo ra hemoglobin. Đó là protein trong các tế bào máu đỏ giúp mang oxy khắp cơ thể. Nếu các tế bào của bạn không có đủ oxy do quá ít hemoglobin, nó được gọi là thiếu máu. Điều đó có thể khiến bạn cảm thấy mệt mỏi và yếu đuối.

Đã có một số trường hợp thiếu máu liên quan đến B6 trong đó dùng dạng pyridoxine hydrochloride (HCl) không hoạt động của vitamin không giúp ích gì. Tuy nhiên, bổ sung với dạng B6 hoạt động mạnh nhất của cơ thể, gọi là pyridoxal 5'-phosphate (PLP), đã giải quyết tình trạng thiếu máu.

– **Cách trị:** Bạn có thể mua một trong hai dạng B6 như một chất bổ sung, nhưng pyridoxine HCl là phổ biến hơn và thường có chi phí thấp hơn PLP.

Bên cạnh việc cảm thấy mệt mỏi vì thiếu máu, thiếu hụt B6 cũng có thể gây ra mệt mỏi do vai trò của nó trong việc tạo ra hormone kích thích giấc ngủ melatonin.

Ngứa và đau ở bàn chân và bàn tay:

– **Dấu hiệu:** Thiếu B6 có thể gây tổn thương thần kinh được gọi là bệnh thần kinh ngoại vi. Các triệu chứng có thể bao gồm bỏng rát, bắn và ngứa ran ở cánh tay, chân, bàn tay và bàn chân. Một số mô tả nó như là một “chân và kim” cảm giác.

Thiệt hại thần kinh cũng có thể dẫn đến sự vụng về, các vấn đề về thăng bằng và khó đi bộ. Ngoài ra, liên tục dùng quá nhiều các dạng không hoạt động của B6 (pyridoxine HCl) từ các chất bổ sung cũng có thể gây ra bệnh thần kinh. Điều này có thể xảy ra vì số lượng lớn B6 không hoạt động có thể cạnh tranh và chặn dạng PLP hoạt động của B6 trong cơ thể của bạn. Các vấn đề về thần kinh do thiếu B6 có thể đảo ngược với lượng B6 đầy đủ. Mặt khác, các vấn đề thần kinh từ ngộ độc B6 có thể khó điều trị hơn.

Co giật:

Động kinh xảy ra vì nhiều lý do khác nhau, bao gồm thiếu hụt B6.

Nếu không có đủ B6, bạn không có đủ lượng chất dẫn truyền thần kinh làm dịu GABA, vì vậy bộ não của bạn có thể bị kích thích quá mức. Động kinh có thể gây ra các triệu chứng như co thắt cơ, mất lằn và cánh tay hoặc chân giật. Đôi khi người ta bị lắc nhanh, không kiểm soát được (co giật) hoặc mất ý thức.

Sự thiếu hụt B6 là nổi tiếng gây co giật ở trẻ sơ sinh. Các trường hợp đầu tiên đã được ghi nhận trong những năm 1950 khi trẻ được cho bú sữa bột không đủ B6.

Gần đây hơn, các cơn động kinh do thiếu hụt B6 đã được báo cáo ở người lớn. Những trường hợp này thường gặp nhất trong thai kỳ, nghiện rượu, tương tác thuốc hoặc bệnh gan. Điều chỉnh thiếu hụt B6 đã chứng minh rất thành công trong điều trị co giật liên quan.

Homocysteine cao:

Homocysteine là một sản phẩm phụ được tạo ra trong quá trình tiêu hóa protein.

Thiếu B6, cũng như folate và B12, có thể dẫn đến mức homocysteine trong máu cao bất thường, vì các vitamin nhóm B này là cần thiết để giúp xử lý homocysteine. Tăng mức homocysteine có liên quan đến một số vấn đề sức khỏe, đáng chú ý nhất là bệnh tim và đột quỵ, cũng như bệnh Alzheimer. Khi homocysteine được nâng lên, nó có thể làm tổn thương các mạch máu và dây thần kinh. May mắn thay, mức homocysteine của bạn có thể được kiểm tra bằng xét nghiệm máu đơn giản. Nói chung, tăng homocysteine có thể được giảm xuống bằng cách bổ sung B6, B12 và folate.

Chỉ cần ghi nhớ rằng các yếu tố khác, chẳng hạn như thói quen ăn uống và hoạt động thể chất của bạn, cũng thường tham gia vào các bệnh liên quan đến homocysteine cao và phải được giải quyết.

5. Vitamin b6 có trong thực phẩm nào?

Có vô số các nguồn tự nhiên và cả tổng hợp cung cấp Vitamin B6 bao gồm các loại trái cây và rau củ, thịt, các loại hạt và ngũ cốc. Dưới đây là những loại thực phẩm giàu Vitamin B6 dễ tìm mà bạn có thể bổ sung vào bữa ăn hàng ngày.

Cá

Một số loại cá như cá hồi, cá ngừ, cá bơn, cá tuyết và cá chỉ vàng rất giàu vitamin B6, chẳng hạn, một khẩu phần cá ngừ cung cấp 1 nửa lượng vitamin B6 cần thiết cho cả ngày.

Các loại rau củ

Hầu như các loại rau củ đều có chứa vitamin B6, đặc biệt là trong một số loại như rau chân vịt, ớt chuông đỏ, đậu hà lan, bông cải xanh, măng tây, khoai tây nguyên vỏ... Các loại rau củ này không chỉ giàu vitamin B6 mà còn chứa nhiều loại vitamin, chất dinh dưỡng, khoáng chất cần thiết cho cơ thể người.

Chuối

Chuối là loại quả chứa nhiều vitamin B6 trong các loại trái cây. Trung bình cứ 100g chuối chứa khoảng 0.3 mg vitamin B6.

Các loại hạt

Một số loại hạt được xem là nguồn cung cấp rất nhiều chất xơ và vitamin B6 cần thiết cho cơ thể. Chẳng hạn, một cốc hạt hướng dương chứa đến 1.1 mg vitamin B6 hoặc 100 g hạt vừng rang có chứa đến khoảng 0.8 mg loại vitamin này. Bên cạnh đó, một số loại hạt khác như hạt điều, quả phỉ, hồ trăn và đậu phộng cũng chứa rất nhiều vitamin B6.

Các loại gia vị, thảo dược

Gia vị, thảo dược dù chỉ được nêm một ít vào các món ăn nhưng cũng có thể cung cấp 1 lượng lớn vitamin B6. Ví dụ, một muỗng canh ớt bột có thể cung cấp cho cơ thể 0.29 mg vitamin B6. Tương tự, tỏi khô, cây ngải đắng, xô thơm, húng quế, bạc hà khô, nghệ, lá hương thảo, bột hành khô, cây kinh giới là những gia vị dồi dào vitamin B6.

Cám và gạo nguyên cám

Gạo nguyên cám (gạo lứt), bột cám và những loại ngũ cốc nguyên hạt cũng rất giàu vitamin B6.

Ngoài ra các loại thực phẩm này còn chứa nhiều thành phần khác có lợi cho sức khỏe.

Mật đường mía và xi rô cây mía cỏ

Mật đường mía và xi rô từ mía cỏ cung cấp cho cơ thể 0.67 mg vitamin B6 trên 100g khẩu phần. Hai loại chất tạo ngọt tự nhiên này cũng chứa hàm lượng cao các khoáng chất và một số vitamin cần thiết khác cho cơ thể.

Hy vọng bài viết có thể giúp bạn hiểu thêm về một số vấn đề như vitamin B6 có tác dụng gì, thực phẩm nào giàu vitamin B6 và lượng vitamin B6 cần cung cấp cho cơ thể mỗi ngày.

Bên cạnh đó, cũng như nhiều loại vitamin khác, vitamin B6 rất dễ mất đi trong quá trình nấu ăn, do đó chúng ta cần lưu ý đến cách chế biến để không làm hao hụt quá nhiều loại vitamin tốt cho sức khỏe này.

Xem thêm: [Nghĩa Của Từ Đắc Địa Là Gì ? Những Điều Cần Biết Về Đắc Địa?](#)

Mặc dù bài viết cung cấp các kiến thức thông tin tham khảo hữu ích song không có giá trị thay thế tư vấn và hướng dẫn cụ thể từ các chuyên gia bác sĩ. Ngoài ra, Thế Giới Điện Giải không đưa ra các lời khuyên, chẩn đoán hay các phương pháp điều trị y khoa, tư vấn về dinh dưỡng. Bạn đọc vui lòng tham khảo chỉ định, liều lượng sử dụng, các sử dụng vitamin B6 của các bác sĩ hoặc chuyên gia y tế.

Chuyên mục: [Hỏi Đáp](#)

THAM KHẢO THÊM: <https://bongdanews.top/>

The post [Tác Hại Khi Thừa Hoặc Thiếu Vitamin B6 Là Gì ? Công Dụng Và Liều Lượng Vitamin B6 Mỗi Ngày](#) appeared first on [BONGDANEWS.TOP](#).

via BONGDANEWS.TOP

<https://bongdanews.top/tac-hai-khi-thua-hoac-thieu-vitamin-b6-la-gi-cong-dung-va-lieu-luong-vitamin-b6-moi-ngay/>