Vitamin B6 có thực sự quan trọng đối với sức khỏe mà chúng ta cần phải bổ sung vitamin này mỗi ngày hay không? Cùng chúng tooui tìm hiểu rõ hơn về vitamin B6 là gì? Tác dụng của vitamin B6 đối với sức khỏe mà bạn nên biết qua chuyên mục Mẹo vào bếp nhé!

1. Vitamin B6 là gì?



Đối với người lớn

Vitamin B6 giúp cơ thể điều hòa và ổn định lượng đường trong máu, rất tốt cho cơ thể.

Làm giảm cholesteron, giúp ngăn ngừa nguy cơ xơ vữa động mạch, ngừa sỏi thận.

Đối với trẻ em

Hỗ trợ và làm tăng tác dụng của vitamin C đối với cơ thể trẻ, từ đó, giúp hệ miễn dịch hoạt động có hiệu quả hơn.

Ngoài ra, B6 còn có tác dụng giúp hệ thần kinh và trí não của trẻ hoạt động hiệu quả hơn.

Đối với phụ nữ mang thai

Vitamin B6 là loại dưỡng chất đóng vai trò quan trọng, trong việc hỗ trợ chuyển hóa chất đạm, carbohydrat, và chất béo. Vì thế, chúng rất có lợi cho sức khỏe thai phụ.

Bên cạnh đó, vitamin B6 còn có giúp phát triển não bộ và hệ thống thần kinh của thai nhi trong bụng mẹ.

Thiếu vitamin B6, thai phụ sẽ dễ gặp phải các vấn đề về stress, mệt mỏi hay khó ngủ…

Trong chuối, đậu đỏ, đậu nành, ngũ cốc nguyên cám… có chứa một lượng lớn vitamin B6, rất tốt cho cơ thể.

Bên cạnh đó, thịt bò hay thịt gà cũng là nguồn cung cấp vitamin B6 dồi dào.

Vitamin B6 là loại vi chất tan trong nước. Vì thế, khi chế biến ở nhiệt độ cao, chất dinh dưỡng này rất dễ bị mất đi.

Các sản phẩm sữa bột cũng cung cấp một lượng lớn vitamin B6.



Khi sử dụng liều cao và kéo dài, vitamin B6 sẽ gây tổn hại đến hệ thần kinh.
Bên cạnh đó, sử dụng quá liều vitamin B6, sẽ dẫn đến việc tê chân tay và gây mất cảm giác. Thông thường, các triệu chứng này có thể từ từ biến mất khi ta ngưng sử dụng thuốc. Tuy nhiên, chúng sẽ để lại một số biến chứng nhất định.
Đặc biệt, đối với phụ nữ mang thai, lạm dụng vitamin B6, sẽ gây ảnh hưởng đến sự phát triển hệ thần kinh của thai nhi.



Đối với người lớn có sức khỏe tốt, nhu cầu sử dụng vitamin B6 hàng ngày sẽ vào khoảng 2mg đối với nam và 1.6mg mỗi ngày đối với nữ.
Bên cạnh đó, liều lượng hợp lý và cần thiết cho sự phát triển của trẻ sẽ ở khoảng 0.3mg và tăng dần đến 0.6mg khi trẻ được 5 tuổi.
Ngoài ra, phụ nữ trong thời gian mang thai, cần bổ sung 1.9mg vitamin B6 mỗi ngày, và 2mg ở giai đoạn cho con bú.



Là loại vi chất rất cần thiết cho cơ thể, tuy nhiên, bạn không nên tự ý sử dụng thuốc, để bổ sung vitamin B6, khi chưa có sự đồng ý của bác sĩ.
Nên sử dụng các loại sữa bột để bổ sung chất dinh dưỡng, đặc biệt là vitamin B6. Vì các nhà sản xuất đã nghiên cứu kỹ nhu cầu sử dụng của từng đối tượng, nên ta sẽ không cần lo lắng về việc dư thừa hay thiếu hụt các chất dinh dưỡng.
Nên sử dụng sữa bột của các nhãn hàng uy tín và chọn mua chúng ở những siêu thị lớn, để tránh mua phải hàng giả, kém chất lượng và gây hại cho cơ thể khi sử dụng.
Như vậy, vitamin B6 có rất nhiều công dụng trong việc ngăn ngừa nguy cơ xơ vữa động mạch, giảm cholesteron, ngừa sỏi thận…Cần lưu ý để bổ sung vitamin B6 đầy đủ bạn nhé!
TÌM HIỂU THÊM TẠI: https://fifa4.net/
Bài viết Vitamin B6 là gì? đã xuất hiện đầu tiên vào ngày FIFA ONLINE 4.

Nguồn: FIFA ONLINE 4
https://fifa4.net/vitamin-b6-la-gi/
Xem thêm tại:
https://drive.google.com/drive/folders/1-0bVOVvGLHaDfWs3B_LKIlgWNYqgo9pF