



Dr. Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

B1 VİTAMİNİ KILAVUZU

Tiamin hakkında bilmeniz gereken her şey

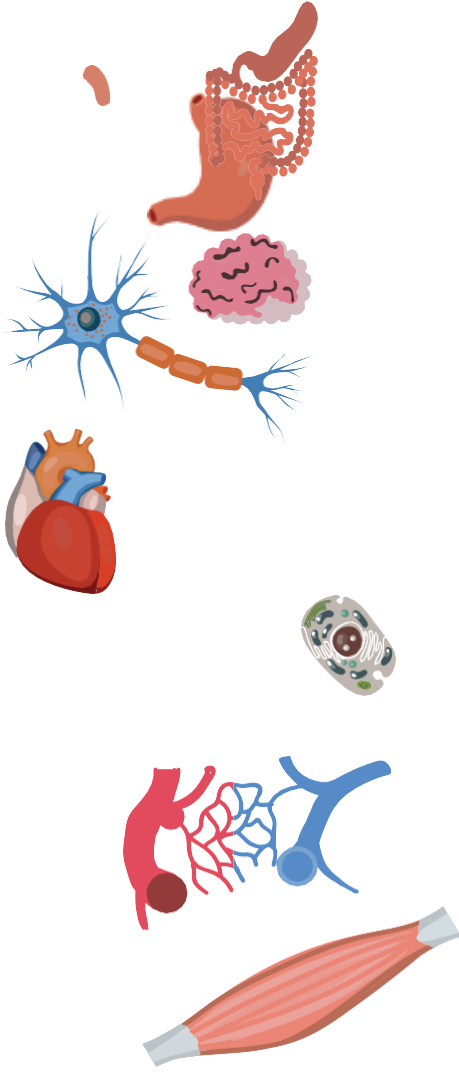


B1 vitamini nedir?

Tiamin olarak da bilinen B1 Vitamini, gıdanın enerjiye dönüştürülmesi, sinir sistemi fonksiyonlarının düzenlenmesi ve kalp sağlığının korunması için hayati önem taşıyan, suda çözünebilen bir vitamindir.

B1 vitamini birçok gıdada bulunsa da çeşitli faktörler tiaminin azalmasına neden olabilir, bu da sağlık sorunlarına ve nörolojik sorun riskinin artmasına neden olabilir.

B1 vitamininin faydaları



- ✓ Etkili enerji üretimini teşvik eder
- ✓ Stres direncini artırır
- ✓ Otonom sinir sistemini sakinleştirir
- ✓ Dinlendirici uykuyu destekler
- ✓ Kalp kası fonksiyonunu korur
- ✓ Sindirimi iyileştirir
- ✓ Sağlıklı kan şekeri seviyelerini destekler
- ✓ Bilişsel sağlığı teşvik eder
- ✓ Tiroid ve adrenal fonksiyonun korunmasına yardımcı olur
- ✓ Bağışıklık sistemini güçlendirir

Eksikliğin belirti ve semptomları

Şiddetli B1 vitamini eksikliği nadir olmakla birlikte, birçok kişi optimal seviyeleri korumak için yeterli miktarda B1 vitamini tüketmez ve bu da çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir.

Düşük B1 vitamini düzeylerinin yaygın belirtileri ve semptomları şunlardır:

- Huzursuzluk
- Endişe

- Sıvı birikmesi
- Hassas baldır kasları
- El ve ayaklarda uyuşma veya karıncalanma
- Kalp çarpıntısı

- Nefes darlığı
- Baş dönmesi
- Raynaud hastalığı
- Araba veya deniz tutması
- Kabuslar
- Kokulara karşı aşırı duyarlılık

Eksikliğin nedenleri

- Yeterli B1 vitamini alımının eksikliği
- Alkol tüketimi
- Karbonhidratlar, şekerler ve rafine tahıllar
- Karaciğer hasarı
- Kronik stres
- Düşük mide asidi
- İnflamatuar barsak hastalığı veya çölyak hastalığına bağlı malabsorbsiyon
- Diyabet
- Kötü böbrek fonksiyonu
- Aşırı çay veya kahve alımı

B1 vitamini kaynakları



et



Somon



Uskumru



Keten Tohumu



Yeşil bezelye



Ayçiçeği tohumları

Macadamia fıstığı



Meşe palamudu



kabak

Sentetik ve doğal B1 vitamini takviyeleri: bir fark var mı?

Ek B1 vitamininin biyoyararlılığı en yüksek formu doğal olarak sarımsakta bulunan allitiamindir. Güçlendirilmemiş besin mayası aynı zamanda mükemmel bir doğal tiamin kaynağıdır. Tiamin mononitrat veya hidroklorür ile yapılan sentetik B1 vitamini takviyelerinden kaçınmak en iyisidir. B1 vitamininin benzersiz bir sentetik yağda çözünen formu olan benfotiamin, periferik nöropati (ayaklarda ağrı veya uyuşukluk) yaşayanlar için güvenli ve etkilidir.