

## 7 فوائد بفيتامين يتوافر في 10 أطعمة.. احرص على تناولها



يلعب فيتامين B6، القابل للذوبان في الماء، دوراً مهماً في وظائف الجسم المختلفة، بداية من التمثيل الغذائي إلى صحة الجلد ودعم الجهاز المناعي والعصبي، بحسب ما نشرته صحيفة of Times India.

ويوفر فيتامين B6 الفوائد السبع التالية للجسم:

### 1- تعزيز التمثيل الغذائي

يساعد فيتامين B6 في تحويل الطعام إلى طاقة، مما يجعله ضرورياً لعملية التمثيل الغذائي الصحية.

## 2- إنتاج ناقل عصبي

ويشارك في إنتاج النواقل العصبية مثل السيروتونين والدوبامين وغابا، والتي تلعب دورًا في تنظيم الحالة المزاجية والوظيفة الإدراكية.

## 3- إنتاج الهيموغلوبين

إن فيتامين B6 ضروري لتخليق الهيموغلوبين، وهو البروتين الموجود في خلايا الدم الحمراء المسؤول عن حمل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم.

## 4- دعم جهاز المناعة

يساعد الفيتامين أيضًا في الحفاظ على نظام مناعة صحي، مما يمكن الجسم من مقاومة العدوى والأمراض.

## 5- تحسين الجهاز العصبي

يدعم ويحسن فيتامين B6 الأداء السليم للجهاز العصبي ويساعد في نقل الإشارات العصبية.

## 6- تعزيز صحة الجلد

يشارك فيتامين B6 في إنتاج الكولاجين، وهو بروتين مهم لصحة الجلد والتئام الجروح.

## 7- التوازن الهرموني

ويلعب دورًا في تخليق وتنظيم الهرمونات المختلفة في الجسم.

تشمل قائمة الأطعمة الغنية بفيتامين B6 ما يلي:

### 1- سمك السلمون

يعد سمك السلمون مصدرًا رائعًا لفيتامين B6. يوجد حوالي 0.6 ملغ من فيتامين B6 في كل 85 جرامًا من سمك السلمون المطبوخ، كما يوفر سمك السلمون جرعة صحية من أحماض أوميغا-3 الدهنية، والتي تساهم في صحة القلب ووظائف الدماغ.

### 2- صدور الدجاج

تعد صدور الدجاج الخالية من الدهون عنصرًا أساسيًا في العديد من الأنظمة الغذائية الصحية، كما أنه مصدر غني بفيتامين B6. يحتوي صدر دجاج مطبوخ وزنه 85 جرامًا يحتوي على ما يقرب من 0.5 ملغ من فيتامين B6، مما يجعله إضافة قيمة لأي وجبة متوازنة.

### 3- سمك التونة

يوفر سمك التونة كمية كبيرة من فيتامين B6، إذ تحتوي حصة تزن 85 جرامًا من سمك التونة على حوالي 9.0 ملغ من فيتامين B6.

#### 4- الفستق

إن مجرد تناول 30 غرامًا فقط من الفستق يمنح الجسم ما يقرب من 0.5 مغم من فيتامين B6.

#### 5- البرقوق

يعتبر البرقوق أو البرقوق المجفف طريقة حلوة ومريحة لإضافة فيتامين B6 إلى النظام الغذائي. يحتوي نصف كوب من البرقوق منزوع النوى على حوالي 0.3 مغم من فيتامين B6.

#### 6- أفوكادو

تحتوي ثمرة أفوكادو متوسطة الحجم على حوالي 0.5 ملغ من فيتامين B6.

#### 7- بذور زهرة دوار الشمس

تعتبر بذور دوار الشمس المحمص خيارًا رائعًا كوجبة خفيفة مقرمشة ومغذية تحتوي على حوالي 0.5 ملغ من فيتامين B6 في كل 30 غرام.

#### 8- السبانخ

يوفر كوب واحد من السبانخ المطبوخة نحو 0.4 ملغ من الفيتامين.

#### 9-الموز

يقدم الموز متوسط الحجم حوالي 0.4 ملغ من فيتامين B6.

#### 10-الحمص

يحتوي كوب واحد من الحمص المطبوخ على حوالي 1.1 ملغ من فيتامين B6.