

چرا به ویتامین B3 یا نیاسین نیاز داریم؟

ویتامین B3 که به عنوان **نیاسین** نیز شناخته می شود، یکی از هشت نوع ویتامین B است. در تبدیل غذایی که می خوریم به انرژی نقش دارد. این ویتامین به بدن در استفاده از پروتئین ها و چربی ها کمک می کند و پوست، مو و سیستم عصبی را سالم نگه می دارد.

از سایر فواید احتمالی **ویتامین B3** می توان به کاهش بالقوه کلسترول، خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی اشاره کرد.

نام های دیگر ویتامین B3 شامل **نیکوتین آمید**، **نیکوتین اسید** و **ویتامین PP** است، زیرا از پلاگر جلوگیری می کند.

بدن هر مقدار نیاسینی را که نیاز ندارد از طریق ادرار دفع می کند. بدن نیاسین را ذخیره نمی کند، بنابراین افراد باید آن را هر روز در غذا مصرف کنند.

یک رژیم غذایی سالم می تواند تمام نیازهای **ویتامین B3** فرد را تأمین کند.



فواید ویتامین B3

بعضی از خواص و نقش ویتامین B3 در بدن عبارتند از:

- کاهش هایپرپیگمانتاسیون
- حفظ رطوبت پوست
- تقویت سد پوستی
- به حداقل رساندن خطوط ریز پوست
- درمان آکنه
- هضم منظم غذا
- کاهش علائم آرتریت
- بهبود پوست
- درمان پلاگر
- تقویت سلامت روان
- کنترل دیابت
- جلوگیری از خطر بیماری قلبی

برای مطالعه بیشتر در مورد فواید ویتامین B3 ، می‌توانید مقالات دیگر ما را بررسی کنید:

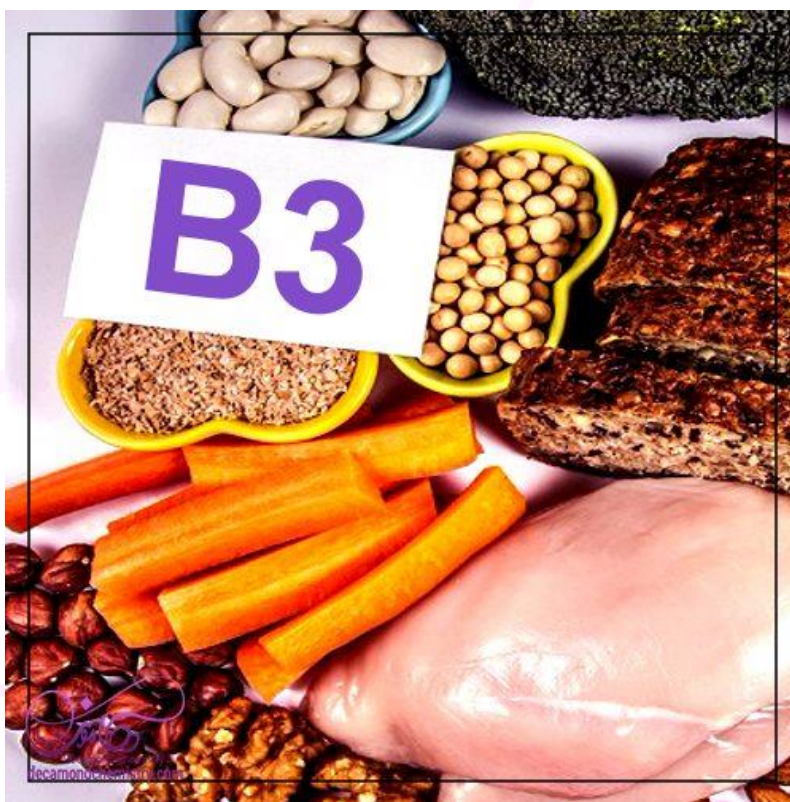
- [خواص ویتامین b3 برای پوست](#)
- [خواص ویتامین b3 برای سلامتی](#)

علائم کمبود ویتامین B3

منابع غذایی نیاسین، مانند برنج قهوه ای پخته شده، می تواند به جلوگیری از کمبود آن کمک کند. در گذشته، کمبود نیاسین رایج بود، با این حال، امروزه اکثر مردم **ویتامین B3** کافی را در رژیم غذایی خود دریافت می کنند. بر اساس دفتر مکمل های غذایی (ODS) فردی که بدنش فاقد ویتامین B3 است ممکن است موارد زیر را تجربه کند:

- ایجاد بثورات رنگدانه بر روی پوستی که در معرض نور خورشید است

- خشن شدن ظاهر پوست
- درآمدن زبان به رنگ قرمز روشن
- ایجاد خستگی یا بی تفاوتی
- استفراغ، یبوست و اسهال
- مشکلات گردش خون
- افسردگی
- سردرد
- از دست دادن حافظه
- در موارد شدید، توهم



کمبود شدید ویتامین B3 می تواند منجر به **پلاگر** شود. این وضعیت می تواند کشنده باشد. در سال 1937، دانشمندان تایید کردند که نیاسین هم می تواند از پلاگر جلوگیری کرده و هم آن را درمان کند. در حال حاضر، پلاگر در ایالات متحده نادر است زیرا رژیم غذایی اکثر مردم **ویتامین B3** کافی را تأمین می کند. عواملی که می توانند منجر به سطوح پایین B3 شوند عبارتند از:

- داشتن رژیم غذایی کم تریپتوفان یا شرایطی که توانایی بدن برای تبدیل تریپتوفان به نیاسین را کاهش می دهد، مانند بیماری هارتنپ یا سندرم کارسینوئید.
- به عنوان مثال، سوء تغذیه به دلیل اختلال مصرف الکل، بی اشتها، و بیماری التهابی روده
- مصرف کم ویتامین B2، B6 یا آهن، زیرا می تواند میزان تریپتوفان را که به نیاسین تبدیل می شود کاهش دهد.

کاربرد ویتامین B3 در پزشکی

در گذشته، برخی از افراد **ویتامین B3** را با استفاده از استاتین به عنوان درمانی برای کنترل کلسترول ترکیب می کردند. با این حال، تحقیقات در این مورد نتایج متفاوتی را به همراه داشته است و برخی افراد اثرات نامطلوبی را تجربه کرده اند. به همین دلیل، کالج قلب و عروق آمریکا و انجمن قلب آمریکا، استفاده از این درمان را توصیه نمی کند.



عوارض و خطرات مصرف ویتامین B3

مقدار ویتامین B3 موجود در غذا عوارض جانبی ایجاد نمی کند. با این حال، مصرف دوزهای بالای ویتامین B3 به عنوان مکمل می تواند عوارض جانبی داشته باشد.

این شامل:

- برافروخته شدن یا خارش پوست
- حالت تهوع
- استفراغ
- یبوست
- سردرد
- کهیر
- سرگیجه

ویتامین B3 اضافی همچنین می تواند باعث موارد زیر شود:

- کاهش تحمل گلوکز و مقاومت به انسولین
- باعث بروز حمله در افراد مبتلا به نقرس
- مشکلات چشمی
- مشکلات گوارشی
- افزایش خطر آسیب کبدی
- کاهش فشار خون ، از دست دادن تعادل و خطر افتادن

همچنین مصرف **ویتامین B3** در بارداری ، بهتر است که با مشورت با پزشک انجام شود.

میزان مصرف ویتامین B3

اگر پزشک مکمل های نیاسین را توصیه کرد، حتما از دوز صحیح استفاده کنید.

پایگاه داده برچسب مکمل های غذایی مؤسسه ملی بهداشت (NIH) مصرف 16 میلی گرم **ویتامین B3** در روز را برای افراد 4 سال یا بیشتر که رژیم غذایی با مصرف 2000 کالری دارند، توصیه می کند.

بر این اساس، کسانی که رژیم غذایی متعادلی دارند تمایل به مصرف کافی نیاسین در غذای خود دارند.

انواع مکمل های ویتامین (B سرم ، قرص ، آمپول، کرم و...)، برای خرید آنلاین در دسترس هستند ، اما افراد باید ابتدا با پزشک مشورت کنند تا مطمئن شوند که مصرف آنها ایمن است.



منابع غذایی ویتامین B3

برای بسیاری سؤال است که ویتامین B3 در چه غذاهایی وجود دارد؟ غذاهای زیر منابع خوب ویتامین B3 می باشند:

- جگر گاو : یک قسمت 3 اونسی حاوی 14.9 میلی گرم یا 75 درصد از ارزش روزانه یک فرد (DV) است.
- سینه مرغ کبابی : یک قسمت 3 اونسی حاوی 10.3 میلی گرم یا 52 درصد DV است.
- سینه بوقلمون : یک قسمت 3 اونسی 10 میلی گرم یا 50 درصد DV دارد.
- ماهی سالمون : یک قطعه 3 اونسی حاوی 8.6 میلی گرم یا 43 درصد DV است.
- برنج قهوه ای پخته شده : یک فنجان 5.2 میلی گرم یا 26 درصد DV را تامین می کند
- غلات صبحانه غنی شده : یک وعده حاوی 5.0 میلی گرم یا 25 درصد DV است
- بادام زمینی بو داده خشک : یک اونس از این آجیل حاوی 4.2 میلی گرم یا 21 درصد DV است.

غذاهایی که سرشار از تریپتوفان هستند، منابع خوبی از نیاسین نیز می باشند. بدن برای تولید پروتئین به تریپتوفان نیاز دارد، اما در صورت وجود پروتئین، می تواند آن را به نیاسین تبدیل کند.

