Le rôle de la vitamine B

Il y a huit vitamines B. Elles aident l'organisme à produire de l'énergie.

On distingue la thiamine (B1), de la riboflavine (B2), de la niacine (B3), de l'acide pantothénique (B5), de la pyridoxine (B6), de la biotine (B7), du folate (B9) et de la cobalamine (B12).

Mis à part la B12, le corps ne peut pas stocker ces vitamines pendant de longues périodes, vous devez donc en apporter régulièrement par votre alimentation.

L'importante la vitamine B

Renforcer votre santé et prévenir les maladies dépend en grande partie de vos habitudes alimentaires. En conséquence, dans l'alimentation quotidienne, il existe une série de nutriments que vous devez incorporer afin de favoriser votre apport en vitamine B.

Pourquoi ? Parce que cette vitamine est **essentielle pour améliorer la santé et la mémoire du cerveau**. En outre, la vitamine B offre une série d'avantages, parmi lesquels nous soulignons les suivants:

- Fonctions physiologiques de l'organisme (production de globules rouges, fonctionnement du système nerveux, régénération musculaire et celullaire…)
- Pour combattre les états d'anxiété, la dépression et d'autres types de troubles émotifs.
- Santé des artères et du cœur.
- Pour les femmes qui souhaitent tomber enceintes (en particulier la vitamine B12).
- L'absence des vitamines B12 et B6 peut provoquer une anémie.
- La vitamine B6 aide à renforcer le système immunitaire

et augmente les défenses de l'organisme.

- Elle contient la cobalamine (la vitamine B12) qui contribue à la croissance et développement des enfants.

Les conséquences d'une carence en vitamine B

Une **carence** sévère en **vitamine B12** peut entraîner des lésions nerveuses, des picotements ou une perte de sensation dans les mains et les pieds, une faiblesse musculaire, une perte de réflexes, des difficultés motrices, de la confusion et une démence.

Les aliments riches en vitamine B

1. **Grains complets**

L'avoine, le riz, le pain (le blé) et toute autre céréale que vous consommez quotidiennement, sont une source importante de vitamine B, mais surtout s'ils sont entiers.

Les grains qui sont raffinés (riz blanc, pâtes) ont une quantité inférieure de vitamine B. C'est pour cela qu'il faut bien les compléter avec de l'acide folique, de la niacine (B3), de la riboflavine (B2) ou de la thiamine (B1) pour prévenir les carences.

Ce sont précisément ces trois dernières vitamines qui sont responsables d'apporter à l'organisme l'énergie dont vous avez besoin au quotidien et qui est essentielle à son bon fonctionnement.

2. **Les viandes**

Le bœuf, le poulet et les autres viandes animales comme le porc, sont riches en vitamines B, cependant, ils n'ont pas là même proportion ni la même qualité de cette vitamine Par exemple, le porc est riche en thiamine (vitamine B1). Il en contient entre 8 et 10 fois plus que le reste de viandes.

La vitamine B12 est l’une des plus importantes et elle ne peut être obtenue que par les aliments d’origine animale et pas végétale. Parmi ses propriétés, il est convient de souligner la fonction importante qu’elle remplit pour contribuer au bon entretien des cellules sanguins et nerveuses. En plus, elle est essentielle pour prévenir l’anémie.

Puisque cette vitamine ne se trouve que dans les produits d’origine animale, si vous suivez un régime végétarien vous devez être prudent et évaluer la possibilité de joindre à votre alimentation un supplément spécifique adapté aux végétaliens.

Tandis que, si vous n’avez pas un régime aussi restreint, vous pouvez opter pour la consommation du foie, qui contient une concentration élevée de cette vitamine. Cet aliment fournit également des minéraux, des graisses saines et des protéines.

3. **Le poisson**

En ce qui concerne la vitamine B, il faut se rappeler que ce n´est pas tous les poissons en fournissent la même quantité. Par exemple, la truite est l’une des plus riches en cette vitamine.

D’autre part, **les poissons gras riches en oméga 3** comme les sardines ou le saumon sont également indiqués parce qu´ils réduisent le cholestérol sanguin tandis que la truite est idéale pour son faible teneur calorique.

Et si vous n’aimiez pas le goût des poissons gras, vous pouvez également consommer du poisson blanc comme la morue ou le mahi-mahi.

4. **Les œufs**

Ils sont une excellente source de vitamines B, mais pour obtenir tous leurs avantages nutritionnels, il faut

leurs avantages nutritionnels, il faut les mangers entiers, c’est-à-dire ne pas quitter le jaune, car il contient des vitamines B1, B2, B6 et B12.

5. **Les légumineuses**

Comme la viande, chaque variété de légumineuses a des différents niveaux de vitamines B. Ceux qui en contiennent le plus sont : les fèves, les haricots, le soja, les pois, les lentilles et les pois chiches

6. **Les produits laitiers**

Les produits laitiers comme les Fromages, les yaourts, le lait et ses variétés, vous apportent de différents avantages au niveau nutritionnel. Ils sont une source importante de calcium et ils vous cèdent également, la dose de vitamine B que vous avez besoin quotidiennement.

7. **Les fruits**

Les fruits contiennent des quantités variées de vitamines B. Par exemple, les avocats

Ils contiennent des vitamines B telles que la **thiamine,** la riboflavine, la niacine et l’acide folique. Pour autre part, les bananes fournissent 35% de la prise quotidien recommandé en vitamine B6.

8. **Les légumes**

Les légumes les plus importants sont les légumes à feuilles vertes (brocoli, blettes, chou vert …), car ils contiennent plus de minéraux et de vitamines que les autres aliments.

9. **Fruit Secs et graines**

Les fruits Secs et les graines sont riches en vitamine B et vous avez une grande variété à choisir. Par exemple, les noix fournissent une grande quantité de vitamine B6, de niacine et d'acide folique.

D'autre part, pareillement les amandes sont riches en vitamines B. mais si vous n´aimez pas ce fruit sec vous pouvez choisir d'autres **graines** (lin, les grains de citrouille ou tournesol, entre autres) ou **d´autres fruits secs** (noisettes et arachides) pour ses avantages similaires au niveau nutritionnel.

Dans l'actualité, il est très à la mode de consommer du beurre d'arachide car elle est riche en vitamine B, ce qui en fait une bonne option.

LES CONSEILS DE NINA :

Si vous avez besoin d'augmenter votre contribution en vitamine B, vous pouvez consommer l'un des aliments que nous avons mentionnés, mais vous devez également savoir que vous devez **éviter certains aliments transformés (industriellement) comme :** l'alcool, le sucre raffiné, le thé et le café, car ils réduisent les niveaux de vitamine B que vous avez dans votre corps.

Par conséquent, si vous souhaitez améliorer la santé de vos ongles, de votre peau, de vos cheveux, réduire la fatigue, favoriser le fonctionnement normal de votre système immunitaire et activer votre métabolisme… Consommez un **complément alimentaire adéquat qui vous apporte la quantité de vitamine B dont vous avez besoin.**