



٦ ب

خلايا الجسم.
مصادر فيتامين ب ٦: كل
الأطعمة تحتوي على بعض من
فيتامين ب ٦ ومع ذلك فالأطعمة
التالية الذكر تحتوي على أعلى
كميات من هذا الفيتامين وهي
خميرة البيرة والجزر واللحم
والبسلة والسبانخ والجوز والموز
والأفوكادو والبروكلي وفول
الصويا.
ويحتاج الجسم إلى ١.٣
مليجرام يومياً للرجل و ١.٣
مليجرام يومياً للمرأة من
فيتامين ب ٦.

يدخل في العديد
من الوظائف
الجسدية بما يفوق
أي عنصر غذائي
آخر تقريباً، ويساعد
في المحافظة على توازن
الصوديوم والبوتاسيوم
و يُنشط تكوين خلايا الدم
الحمراء وهو ضروري للجهاز
العصبي ولوظائف المخ
الطبيعية ولتكوين الحمضين
النويين DNA و RNA اللذين
يحتويان على المعلومات الجينية
الخاصة بعمليات التكاثر لجميع

نصل الآن لكيفية الحصول على هذه الفيتامينات التي
نحتاجها من الطعام: نحصل عليها بتناول وجبات متزنة
وكافية، وهذا يشمل تناول الفواكه والخضروات، الحبوب
والبقول، الحليب أو منتجاته، والبروتينات مثل اللحوم
والبيض. فإذا كانت وجباتك لا تحتوي على أي من هذه
المجموعات الأربعة بشكل دائم أو إذا كنت تتناولين كميات
قليلة أو كان عدد الوجبات قليلاً، فربما لا تحصلين على جميع
ما تحتاجينه من الفيتامينات من الطعام ٥