



### کمبود ویتامین B3 موجب آشفتگی‌های روحی و اضطراب می‌شود

کمبود ویتامین B3 موجب علائم جسی و روحی می‌شود که مهمترین آن زوال عقل بوده و حتی کمبود آن نیز به من منجر می‌شود.

کمبود ویتامین B3 موجب علائم جسی و روحی می‌شود که مهمترین آن زوال عقل بوده و حتی کمبود آن نیز به من منجر می‌شود. سلامت نیوز: یک متخصص تغذیه گفت: کمبود ویتامین B3 موجب کاهش حافظه، آشفتگی‌های روحی، افسردگی و اضطراب می‌شود.

احمد رضا درستی مطلق در گفت‌وگو با فارس، افزود: کمبود ویتامین B3 موجب علائم جسی و روحی می‌شود که مهمترین آن زوال عقل بوده و حتی کمبود آن نیز به من منجر می‌شود.

وی گفت: علائم عصبی ناشی از کمبود ویتامین B3 کاهش حافظه، آشفتگی‌های روحی، افسردگی و اضطراب است. این متخصص تغذیه اضافه کرد: مخمر آب جو، پنیر، بادام زمینی، کنجد، برنج قهوه‌ای، آرد سبوسدار، جوانه گندم، نام سبوس‌دار جو و حبوبات اشاره کرد.

درستی گفت: ویتامین D6 از جمله ویتامین‌های بسیار مهم در متابولیسم مواد درشت مغذی به ویژه مواد پروتئینی که کمبود آن موجب جنون و افسردگی می‌شود.

وی گفت: از منابع غذایی حاوی ویتامین 6 می‌توان به عنوان گوشت، جوانه گندم، گندم کامل، جو، آرد جو دو سر، بادام زمینی، گردو، سویا، عدس، لوبیا، آووکادو و کشمش اشاره کرد.

این متخصص تغذیه گفت: در برخی از مطالعات نشان داده شده است که مردان میانسال دارای سطح بالاتری از ویتامین D6 هستند نسبت به کسانی که سطوح کمتری از این ویتامین را دارند در تست‌های حافظه دو برابر بیشتر امتیاز کسب می‌کنند.