

## ویتامین B5 چیست؟

ویتامین B5، اسید پانتوتنیک و پانوتنات نیز نامیده می شود،



ویتامین B5، اسید پانتوتنیک و پانوتنات نیز نامیده می شود، که برای داشتن زندگی سالم حیاتی است. B5 مانند همه ی ویتامینهای B به بدن کمک میکند تا غذا را به انرژی تبدیل کند. B5 به طور طبیعی در بسیاری از منابع غذایی یافت می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شفقتنا، ویتامین B5 در سلولهای زنده به عنوان یک کوآنزیم (A CoA) یافت می شود که برای واکنش های شیمیایی متعددی حیاتی است.

اسید پانتوتنیک به طور معمول در ترکیب با سایر ویتامین های B در فرم فرمولاسیون پیچیده ویتامین B مورد استفاده قرار می گیرد. ویتامین B در کربوهیدرات ها تبدیل به گلوکز می شود و انرژی تولید می کند. ویتامین های B نیز به بدن کمک می کنند از چربی و پروتئین استفاده کنند و همچنین برای حفظ سیستم عصبی، چشم، پوست، مو و کبد مهم هستند.

B5 کمک می کند به:

- ایجاد گلبول های قرمز
- ایجاد هورمون های مرتبط با استرس و هورمون های جنسی
- داشتن یک دستگاه گوارش سالم
- پردازش پروتئین های دیگر ویتامین ها، بخصوص B2 (ریبوفلاوین)
- ویتامین B5، به عنوان مکمل می تواند به کاهش کلسترول کمک کند. مکمل های پانتاتین، مشتق ویتامین B5، کلسترول و LDL کلسترول را در افرادی که مشکلات قلبی عروقی دارند کاهش می دهد.

پانتیتین ممکن است در جلوگیری از آنژیوپاتییک دیابت نیز مفید باشد. مزایای دیگر سلامت پانتوتنیک اسید شامل بهبود علائم مربوط به آرتریت، عملکرد ورزشی، مشکلات پوستی، آلرژی، ریزش مو، آسم، مشکلات قلبی، سندرم تونل کارپ، اختلالات ریه، کولیت، عفونت چشم، تشنج، اختلالات کلیوی، شوره سر، افسردگی، مشکلات دیابت، عملکرد ایمنی، سردرد، بیش فعالی، فشار خون پایین، بی خوابی، تحریک پذیری، مولتیپل اسکلروز، دیستروفی عضلانی و گرفتگی عضلانی است. قارچ، حبوبات و عدس، آووکادو، شیر، تخم مرغ، کلم، سیب زمینی شیرین و سفید، کلوچه و مخمر منابع خوبی از اسید پانتوتنیک هستند.

منبع: [www.livescience.com](http://www.livescience.com)