

بیوتین چیست؟

بیوتین ویتامینی است که به مقدار کم در بسیاری از غذاها وجود دارد. نام های دیگر آن، کوآنزیم R، ویتامین B7، ویتامین H و فاکتور W می باشد.



بیوتین ویتامینی است که به مقدار کم در بسیاری از غذاها وجود دارد. نام های دیگر آن، کوآنزیم R، ویتامین B7، ویتامین H و فاکتور W می باشد.

افراد در معرض خطر کمبود

کمبود بیوتین ممکن است در بارداری، تغذیه با لوله در طولانی مدت، سوء تغذیه و کاهش وزن سریع به وجود بیاید. البته به نظر می رسد سیگار نیز از جمله عواملی باشد که در کمبود بیوتین نقش داشته باشد. معمولاً بیوتین به صورت مکمل (خوراکی یا تزریقی) در مواردی مانند ریزش مو، شکستگی ناخن ها، التهابات پوستی در نوزادان، دیابت و در افسردگی متوسط و همچنین سایر موارد کمبودی که نام برده شد، تجویز می شود.

عملکرد بیوتین در بدن

بیوتین یک قسمت مهم در آنزیم های متابولیز کننده ی چربی، کربوهیدرات و سایر مواد مغذی است.

کمبود بیوتین

معمولاً کمبود بیوتین بسیار کم دیده می شود؛ اما در افراد معتاد به الکل، کسانی که در فرهنگ غذایی شان سفیده ی تخم مرغ را خام و به مقدار زیاد می خورند، نوزادانی که دچار درماتیت پوستی (seborrheic dermatitis) هستند و افرادی که بخشی از وعده شان را حذف کرده اند، ممکن است دیده شود.

بیوتین در سفیده ی تخم مرغ به طور باند شده با ماده ای است که مانع از جذب آن می شود؛ لذا در افرادی که در طولانی مدت سفیده ی تخم مرغ را به صورت خام استفاده می کنند (خوردن دو سفیده تخم مرغ و یا بیشتر در روز در طی چندین ماه)، کمبود بیوتین دیده می شود. اما اگر تخم مرغ به صورت پخته خورده شود، این مشکل در طی فرایند پخت از بین می رود و بیوتین به راحتی قابل جذب می شود.

معمولاً آزمایش خاصی برای تشخیص کمبود بیوتین در بدن وجود ندارد و آن را اغلب از روی علائم کمبود، شناسایی می کنند.

علائم کمبود

- * نازک شدن موها (اغلب با تغییر رنگ مو)
- * حلقه قرمز رنگ و پوسته ای، دور چشم ها، بینی و دهان

معمولاً بیوتین به صورت مکمل (خوراکی یا تزریقی) در مواردی مانند ریزش مو، شکستگی ناخن ها، التهابات پوستی در نوزادان، دیابت و در افسردگی متوسط

و همچنین سایر موارد کمبودی که نام برده شد، تجویز می شود

*علائم عصبی از جمله افسردگی، بی‌حالی و توهّم

*حس خارش در بازوها و پاها

نقش بیوتین در بدن

* در مطالعاتی که انجام شده چنین به نظر می‌رسد که استفاده‌ی هم‌زمان بیوتین و روی می‌تواند منجر به کاهش ریزش مو شود.
* در مطالعات انجام شده شواهدی وجود دارد که مصرف توأم بیوتین و کروم به کنترل قند خون در افراد دیابتی کمک می‌کند؛ خصوصاً آن دسته از دیابتی‌هایی که قند خون‌شان با دارو به سختی کنترل می‌شود.

* بیوتین می‌تواند تا حدی گزگز شدن اندام‌ها (اصطلاحاً سوزن سوزن شدن) در افراد دیابتی را بهبود بخشد.

* بیوتین می‌تواند میزان شکنندگی ناخن‌های دست و پا را در افرادی که ناخن‌های شکننده دارند، کاهش دهد.

تا کنون تداخل خاصی بین بیوتین و سایر داروها دیده نشده است.

میزان بیوتین مورد نیاز

میزان مناسب بیوتین به عوامل متفاوتی از جمله سن بستگی دارد. تا به حال اطلاعات خاصی برای تعیین مقدار مناسب آن در دست نیست و مقدار توصیه شده روزانه (RDA) برای آن وجود ندارد.

ولی میزان کافی دریافت (AI) آن جهت جلوگیری از کمبود آن اعلام شده است.

میزان کافی دریافت در نوزادان صفر تا 12 ماه، 5 تا 6 میکروگرم، کودکان 1 تا 3 سال 8 میکروگرم، کودکان 4 تا 8 سال، 12 میکروگرم، 9 تا 13 سال، 20 میکروگرم، 14 تا 18 سالگی 25 میکروگرم، 18 سال به بالا و بالغین و بارداران 30 میکروگرم و در زمان شیردهی 35 میکروگرم می‌باشد.

ولی بهتر است فراموش نکنیم خوردن محصولات طبیعی از کلیه‌ی گروه‌ها به میزان کافی می‌تواند در برآورد نیاز روزانه‌مان به بیوتین مفید باشد.

آیا باید بیوتین را به صورت مکمل دریافت کنیم؟

افرادی که در گروه در معرض کمبود که در بالا آورده شده نیستند، احتیاجی به دریافت مکمل بیوتین ندارند. در واقع با رعایت یک رژیم غذایی متنوع که کلیه گروه‌های غذایی را شامل می‌شود، به راحتی نیاز بدن به بیوتین برآورده خواهد شد.

منابع بیوتین

منابع غنی از بیوتین سفیده تخم مرغ، جگر و مخمرها هستند.

برای اطمینان از دریافت بیوتین کافی، باید سعی کنیم این مواد را در برنامه غذایی‌مان مصرف کنیم:

جگر، گل کلم، موز، سفیده تخم مرغ پخته، ساردین، حبوبات، قارچ و مخمر و محصولات تخمیری، بادام و پیاز.

معمولاً یک تخم مرغ پخته 13 تا 25 میکروگرم و هر 90 گرم جگر پخته حدود 27 تا 35 میکروگرم بیوتین دارد.

تأثیرات فرایند پخت بر بیوتین

بیوتین در برابر حرارت، نور و اکسیژن مقاوم است و در نگهداری‌ها معمولاً پایدار می‌ماند. معمولاً در فرایند پخت راحت‌تر جذب

می‌شود. البته در شرایط اسیدی فرم بیوتین به هم می‌ریزد و قابلیت جذب آن کاهش می‌یابد.