



مصرف ویتامین B استرس را نابود می کند

با مصرف ویتامین B میزان ابتلا به بیماری های قلبی- استرس افسردگی کاهش می یابد و با کاهش استرس کار آیی فرد افزایش پیدا می کند.

سلامت نیوز: با مصرف ویتامین B میزان ابتلا به بیماری های قلبی- استرس افسردگی کاهش می یابد و با کاهش استرس کار آیی فرد افزایش پیدا می کند.

حمید رضا شمس، کارشناس رشد تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: مصرف ویتامین B در طول زمان باعث کند شدن آسیب سلولی می شود که به طور طبیعی با افزایش سن اتفاق می افتد. وی با بیان این مطلب ادامه داد: با مصرف ویتامین B میزان ابتلا به بیماری های قلبی- استرس و افسردگی کاهش می یابد و با کاهش استرس کار آیی فرد افزایش می یابد.

شمس تصریح کرد: اگر در طول کار دچار استرس می شوید با مصرف ویتامین B تا اندازه قابل توجهی استرس ناشی از کار در شما از بین می رود.

وی خاطر نشان کرد: ویتامین B در تمام غذاهای فرآوری نشده همچون گوشت، لوبیا، تمام جوانه ها و دانه های خوراکی وجود دارد.