



خواص ویتامین H

بیوتین یکی از ویتامین‌های محلول در آب گروه B (ب کمپلکس) است که گاهی با نام‌های ویتامین B7 یا ویتامین H نیز شناخته می‌شود.

همشهری آنلاین: بیوتین یکی از ویتامین‌های محلول در آب گروه B (ب کمپلکس) است که گاهی با نام‌های ویتامین B7 یا ویتامین H نیز شناخته می‌شود.

برخی از مهمترین خواص ویتامین بیوتین عبارت هستند از :

به سلامت ناخن، پوست و مو کمک می‌کند

بیوتین سبب می‌شود که بدن کراتین بیشتری تولید کند. کراتین پروتئینی است که در رشد مو، ناخن و بهبود پوست نقش دارد. بنابراین با استفاده از مکمل‌های این ویتامین یا مواد غذایی که به طور طبیعی حاوی بیوتین هستند، می‌توان شاهد تغییرات بزرگی در پوست و مو بود. تحقیقات نشان می‌دهد ضخامت ناخن افرادی که از مکمل‌های بیوتین استفاده می‌کنند، 25 درصد بیشتر از زمانی است که به مقدار کافی بیوتین دریافت نمی‌کنند.

به حفظ سلامت زنان باردار کمک می‌کند

کمبود بیوتین در میان زنان باردار بسیار شایع است. تحقیقات نشان می‌دهد که کمبود این ویتامین در بدن زنان باردار، می‌تواند احتمال رشد غیرطبیعی جنین را افزایش دهد. استفاده از مکمل‌های اسید فولیک به زنان باردار توصیه شده است؛ در این گزارش آمده است که مصرف روزانه 30 میکروگرم بیوتین، به همراه اسید فولیک، کمبود بیوتین بدن را جبران می‌کند.

برای بیماران دیابتی مفید است

مطالعات نشان می‌دهد که مصرف بیوتین به همراه کروم، قند خون بیماران مبتلا به دیابت نوع 1 و 2 را کاهش می‌دهد؛ همچنین استفاده از بیوتین، مقاومت به انسولین در بیماران دیابت نوع 2 را کاهش می‌دهد.

مطالعات منتشر شده در نشریه Diabetes Technology and Therapeutics نشان می‌دهد که میزان قند خون بیمارانی که به مدت 4 هفته از بیوتین و کروم استفاده کرده‌اند، به میزان قابل توجهی کاهش یافته و علاوه بر این، کاهش چشمگیری در میزان کلسترول شرکت‌کنندگان مشاهده شده است.

سبب بهبود عملکرد دستگاه گوارش می‌شود

متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد

به سنتز اسیدهای چرب و گلوکز کمک می‌کند

مکمل‌های بیوتین به صورت قرص و آمپول در داروخانه‌ها وجود دارد ولی بهترین منبع آن، مواد غذایی طبیعی است.

مواد غذایی نظیر زرده تخم مرغ، جگر، بادام زمینی، گندم، هویج، برگ چغندر، انواع توت، آجیل، پنیر چدار، ماهی آزاد، آووکادو، تمشک و گل کلم منبع غنی ویتامین بیوتین محسوب می‌شوند.

منبع: ایرنا به نقل از ساینس