بهترین ویتامین برای از بین بردن لک قهوه‌ای صورت

یکی از ویژگی‌های شناخته شده ویتامین c تاثیر بر فرایند ساخت کلاژن و افزایش تولید آن است.

ویتامین سی (Vitamin C)یکی از بهترین ترکیبات اولیه است که کلید حفظ پوستی صاف، یکدست و درخشان به‌شمار می‌رود.

احتمالا روزانه مقداری ویتامین سی از طریق تغذیه دریافت به بدن می‌رسد، اما تضمینی وجود ندارد که ویتامین سی خوراکی مستقیما به پوست کمک کند. بنابراین استفاده از سرم‌ها و سایر محصولات موضعی حاوی این ماده مغذی

بهترین راه برای بهره‌مندی هرچه بیشتر از فواید آن است.

ویتامین c چه فوایدی دارد؟

مهمترین نکته‌ای که در مورد ویتامین سی وجود دارد، این است که برای اغلب پوست‌ها بی‌خطر است. علاوه بر این به آبرسانی پوست کمک می‌کند و می‌تواند پوست را روشن کند. یکی از مهمترین ویژگی‌های ویتامین سی، که به خاصیت آنتی اکسیدانی آن بازمی‌گردد، محافظت از پوست در مقابل اشعه‌های مضر یووی (UV) و رادیکال‌های آزاد است. همچنین ویتامین سی می‌تواند کلاژن‌سازی را تحریک کند که در نتیجه آن پوست سفت‌تر و منعطف‌تری است.

بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۱۷، بیشتر پوست و اندام‌های سالم بدن حاوی غلظت بالایی از ویتامین سی است که نشان می‌دهد این ویتامین از طریق گردش خون در بدن جمع می‌شود.

۶ فایده فعالیت بدنی منظم

داشتن یک برنامه تمرینی و فعالیت بدنی مناسب و کافی برای حفظ سلامتی و تناسب اندام برای همه افراد ضروری است.

به گزارش ایسنا به نقل از مدیکال اکسپرس، فعالیت بدنی منظم و ورزش می تواند منجر به افزایش طول عمر شده و زندگی شادتری را برای افراد به ارمغان بیاورد.

در ادامه به شش مورد از فواید اصلی داشتن فعالیت بدنی منظم خواهیم پرداخت:

۱. ورزش، وزن را کنترل می کند

ورزش می تواند به کنترل وزن، جلوگیری از افزایش وزن یا حفظ روند کاهشی وزن کمک کند. وقتی فعالیت بدنی دارید، کالری می سوزانید وهرچه فعالیت شدیدتر باشد، کالری بیشتری می سوزانید.

۲. ورزش با بیماری های قلبی مبارزه می کند

فعال بودن، لیپوپروتئین با چگالی بالا یا HDL یا کلسترول "خوب" را افزایش داده و تری گلیسیریدهای ناسالم را کاهش می دهد. همچنین باعث می شود خون شما به آرامی جریان داشته باشد که خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد.

۳. ورزش باعث بهبود خلق و خو می شود

فعالیت بدنی مواد شیمیایی مختلف در مغز را تحریک می کند که ممکن است احساس شادی، آرامش بیشتر و در عین حال اضطراب کمتری در شما ایجاد کند. همچنین ممکن است با ورزش منظم نسبت به ظاهر خود احساس بهتری پیدا کنید که می تواند اعتماد به نفس شما را افزایش داده و عزت نفس شما را بهبود بخشد.

۴. ورزش باعث افزایش انرژی می شود

فعالیت بدنی منظم می تواند قدرت عضلانی شما را بهبود بخشد و استقامت شما را افزایش دهد.

ورزش، اکسیژن و مواد مغذی را به بافت های شما می رساند و به سیستم قلبی عروقی شما کمک می کند کارآمدتر شود.

همچنین هنگامی که سلامت قلب و ریه شما بهبود یابد، انرژی بیشتری برای انجام کارهای روزانه خواهید داشت.

۵. ورزش، خواب را بهبود می بخشد

فعالیت بدنی منظم می‌تواند به شما کمک کند سریع‌تر بخوابید، بهتر بخوابید و خواب عمیق‌تری داشته باشید.

۶. ورزش به بهترشدن زندگی اجتماعی کمک می کند

ورزش و فعالیت بدنی می تواند لذت بخش باشد. ورزش به شما این فرصت را می دهد که آرام شوید، از فضای باز لذت ببرید یا به سادگی در فعالیت هایی شرکت کنید که شما را خوشحال می کند.

فعالیت بدنی همچنین می تواند به شما در ارتباط با خانواده یا دوستان در یک محیط اجتماعی سرگرم کننده کمک کند.

دلایل احساس تشنگی زیاد و مکرر

نوشیدن آب و مایعات دیگر نقشی مهم و حیاتی در حفظ سلامت بدن دارد و تمام پزشکان و کارشناسان حوزه سلامت از این جهت هم‌نظرند اما اختلاف، زمانی پیش می‌آید که باید درباره میزان و نوع نوشیدنی‌ها تصمیم بگیریم.

به گزارش ایسنا به نقل از ایندیپندنت، هرگاه بدن نیاز به آب داشته باشد، مغز با ارسال پیام «احساس تشنگی» ما را به نوشیدن آب و مایعات ترغیب می‌کند. تشنگی معمولی با سیراب شدن برطرف می‌شود، اما چرا گاهی اوقات بیشتر از همیشه احساس تشنگی می‌کنیم؟

کم‌آبی بدن، داروها و غذاهای شور، بخشی از پاسخ هستند. اما تشنگی مداوم را باید جدی گرفت چون ممکن است نشانه یک بیماری پنهان باشد. برای آنکه احساس تشنگی طبیعی را از انواع دیگر آن تشخیص دهیم ابتدا باید دلایل تشنگی را بشناسیم:

دکتر "متیو گلدمن"، پزشک متخصص خانواده در درمانگاه کلیولند توضیح می‌دهد که دلایل متعددی می‌تواند برای تشنه‌شدن ناگهانی شما وجود داشته باشد و برخی از آن‌ها را باید جدی گرفت.

دکتر گلدمن می‌گوید: تشنگی یک مکانیسم دفاعی است. به‌عبارت‌دیگر، این روشی است که بدنتان به شما اطلاع می‌دهد که سطح مایعات شما نامتعادل شده است.

بدن ما از سلول‌های بسیار ریز تشکیل شده است و هر سلول برای عملکرد صحیح به مقدار متعادلی مایع -هم در داخل و هم در محیط خارج از خود - نیاز دارد.

دکتر گلدمن توضیح می‌دهد: زمانی که در خارج از سلول‌ها مایع کمتری نسبت به داخل وجود داشته باشد برای جبران آن، مایع از هر سلول بیرون کشیده می‌شود. فقدان مایع حاصل از این پدیده، توانایی سلول شما برای انجام عملکردهای اساسی را کاهش می‌دهد.

او می‌افزاید: وقتی سلول‌های شما به‌طور طبیعی عمل نمی‌کنند، عملکرد کلی بدن تضعیف می‌شود. خوشبختانه نوشیدن مایعات سلول‌های شما را دوباره پر می‌کند و آن‌ها دوباره عملکرد طبیعی خود را آغاز می‌کنند.

دلایل معمول برای احساس تشنگی مفرط عبارتند از:

کم‌آبی بدن

معمولا به دلیل کم‌آبی احساس تشنگی می‌کنید. این حالت می‌تواند ناشی از مسائلی مانند اسهال، استفراغ، تعریق بیش‌ازحد، گرم شدن بیش‌ازحد و فعالیت فیزیکی باشد. کم‌آبی شدید می‌تواند باعث بروز مشکلات جسمی و روانی شود.

دیابت

افزایش ادرار و تشنگی بیش‌ازحد، دو نشانه آشکار از شروع دیابت نوع دو محسوب می‌شوند. این‌ها همچنین می‌توانند علائم هایپرگلیسمی باشند؛ وضعیتی که در آن قند یا مولکول‌های گلوکز بیشتر از حد طبیعی در خون شما وجود دارند.

کم‌آبی بدن همچنین می‌تواند نشانه‌ای از عارضه‌ای باشد که به نام «دیابت بی‌مزه» شناخته می‌شود. وقتی دیابت بی‌مزه دارید، نمی‌توانید آب را در بدنتان نگه دارید و آن را از طریق ادرار از دست می‌دهید.

داروها

برخی از داروها ممکن است عوارض جانبی مانند تشنگی ایجاد کنند. دکتر گلدمن می‌گوید: لیتیوم دارویی است که احتمالا به دفع زیاد ادرار و در نتیجه افزایش تشنگی منجر می‌شود. لیتیوم با گذشت زمان ممکن است در نهایت فعالیت هورمون ضد ادرار (ADH) در کلیه‌ها را مسدود کند و این همان چیزی است که به ادرار زیاد و تشنگی منجر می‌شود.

تعدادی دیگر از داروها از جمله داروهای ضدروان‌پریشی، ضدافسردگی‌ها، ضدتشنج‌ها، آنتی‌کولینرژیک‌ها و آگونیست‌های آلفا می‌توانند باعث خشکی دهان و در نتیجه تحریک تشنگی شوند.

اگر در برنامه درمانی خود دارویی دارید که این عوارض را دارد، حتما با پزشک خود درباره رفع کم‌آبی مشورت کنید.

غذاهای شور

غذاهای شور یا خوش‌نمک ممکن است خوشمزه‌تر باشند اما باعث می‌شوند که شما احساس تشنگی کنید.

دکتر گلدمن می‌گوید: پس از خوردن غذاهای شور، نمک به جریان خون شما جذب می‌شود. سپس نمک مایع را از بافت‌های ما به سیستم گردش خون می‌کشد.

این فشار بیش‌ازحد باعث تحریک گیرنده‌هایی می‌شود که وجود سدیم را در خون شما حس می‌کنند. کلیه‌های شما ادرار اضافی ایجاد می‌کنند تا سطح مایع و سدیم موجود در جریان خون را کاهش دهند.

مایع از بافت‌های شما به جریان خون کشیده می‌شود تا با این وضعیت سازگار شود و سپس بافت‌ها و سلول‌های شما کم‌آب می‌شوند و ما باید تعادل مایعات را دوباره برقرار کنیم.

مشکلات تیروئید

پرکاری تیروئید یا وضعیتی که تیروئید شما بیش‌فعال است، ممکن است باعث افزایش تعریق و تشنگی شود. اگر به‌طور مداوم احساس تشنگی می‌کنید که با نوشیدن آب رفع نمی‌شود، با پزشک خود تماس بگیرید.

تشنگی همیشه هم با بی‌آبی بدن مربوط نیست. در واقع ممکن است مغز با دریافت اطلاعات گمراه‌کننده فرمان اشتباه صادر کند؛ وضعیتی به نام پلی دیپسی روان‌زا (PPD)وجود دارد و به این معنا است که شما میل به نوشیدن مایعات دارید اما لزوما دچار کم‌آبی نیستید.

این وضعیت اغلب در صورتی دیده می‌شود که با مشکلات زمینه‌ای سلامت روان مانند اسکیزوفرنی دست‌وپنجه نرم می‌کنید. شما ممکن است بیش‌ازحد مایعات بنوشید، بدون اینکه یکی از محرک‌های زمینه‌ای قبلی برای تشنگی وجود داشته باشد. به احتمال زیاد ممکن است خود فرد متوجه این موضوع نباشد. اگر در اطرافیان خود به ویژه سالمندان این وضعیت را مشاهده کردید، حتما «آب خوردن زیاد» را به پزشک او اطلاع دهید.

جلوگیری از زخم معده و رفع گرفتگی بینی با روغن فلفل قرمز

روغن فلفل قرمز سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی بسیار است و فواید زیادی برای سلامتی دارد.

به گزارش صدا و سیما استان خوزستان، روغن فلفل قرمز طبعی گرم و خشک دارد و سرشار از پروتئین، کربوهیدرات، فیبر و آنتی‌اکسیدان است، همچنین این روغن شامل چربی‌های غیراشباع هم می‌شود.

شاید فکر کنید که فلفل‌های چیلی برای زخم معده بسیار مضر باشند، اما نه تنها باعث ایجاد زخم نمی‌شود، بلکه می‌تواند با از بین بردن ارگانیسم‌های میکروسکوپی که ممکن است شما بلعیده باشید، از زخم معده نیز جلوگیری کرده و پرزهای معده را برای تخلیه مایعات دفاعی، تقویت می‌کند.

از آنجایی که کپسایسین گرم شده و در بدن گرما تولید می‌کند، می‌توانید این روغن را هنگامی که از سرما رنج می‌برید مصرف کنید، زیرا روغن فلفل به شما کمک می‌کند تا گرفتگی بینی ایجاد شده را از بین ببرد.

روغن چیلی سوخت و ساز بالایی را در بدن ایجاد می‌کند و به شما کمک می‌کند بدن خود را گرم کنید. زمانی که قصد کاهش چند کیلویی از وزن خود را دارید و به دنبال محصولی طبیعی یا غذایی هستید که در کاهش وزن به شما کمک چشمگیری کند، روغن فلفل قرمز می‌تواند گزینه مناسبی باشد.

در فصل بهار سراغ کدام مواد غذایی برویم؟

غذاهای بهاری علاوه بر این که طعم تازه و خوشمزه‌ای دارند، جزو منابع غنی فلاونوئید و آنتی‌اکسیدان هستند.

خوراکی‌های بهاری شامل طیف وسیعی از سبزیجات و میوه‌ها هستند که مصرف آن‌ها در یک رژیم غذایی سالم ضروری است؛ چرا که این مواد غذایی به مرور سیستم ایمنی و دستگاه گوارش را پاکسازی می‌کنند و ما را در برابر بیماری‌ها مقاوم می‌سازند. در همین ابتدای سال و با آغاز فصل بهار، سعی کنید عادات غذایی خود را بهبود ببخشید و خوراکی‌های طبیعی و سالم را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

۱) چغندر

چغندر هم یک ماده غذایی بهاری است و هم پاییزی. خواص برخی از خوراکی‌ها در شکل ظاهری آن‌ها پدیدار است و پی بردن به آن‌ها نیاز به اطلاعات تخصصی ندارد، این مسئله در مورد چغندر هم صدق می‌کند. رنگ غلیظ و شاداب این ماده خوراکی به شما می‌فهماند که مصرف آن چقدر برای بهبود گردش خون مفید است. چغندر فشار خون را کاهش و استقامت بدنی را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، خاصیت سم‌زدایی نیز دارد.

پیشنهاد مصرف: می‌توانید آب چغندر را بگیرید و در تهیه اسموتی از آن استفاده کنید. همچنین می‌توانید آن را آب‌پز کنید و به عنوان میان‌وعده با مقداری شکر میل نمایید.

۲) هویج

همه ما با این ماده غذایی پرفایده آشنا هستیم و می‌دانیم که این خوراکی بهاری سرشار از ویتامین A و آنتی‌اکسیدان‌های مختلف است. هویج برای حفظ سلامت مو، پوست و ناخن یک انتخاب عالی است و از همین رو به عنوان یک اکسیر ضد پیری شناخته می‌شود. همچنین هویج یک مبارز قوی در برابر سرطان است.

پیشنهاد مصرف: می‌توان هویج را به صورت خام یا آب‌پز در سالادها و ساندویچ‌ها استفاده کرد. از آب هویج هم به عنوان نوشیدنی استفاده می‌شود. همچنین هویج یک میان وعده‌عالی برای کودکان است.

۳) نعناع

نعناع معروف‌ترین سبزی بهاری است. این گیاه مفید حاوی آنتی‌اکسیدانی به نام رزمارینیک اسید است که می‌تواند علائم آلرژی فصلی را تسکین دهد. منتول موجود در آن یک ضد احتقان طبیعی است و همچنین قادر است ناراحتی‌های معده را بهبود ببخشد.

پیشنهاد مصرف: نعناع گیاهی لطیف است پس بهتر است آن را نپزید یا نجوشانید. بهتر است آن را به عنوان طعم‌دهنده به نوشیدنی‌های سرد اضافه کنید. طعم بی‌نظیر نعناع، آن را به یک چاشنی فوق‌العاده تبدیل می‌کند که می‌توان آن را به سالادها و غذا اضافه نمود.

۴) نخودفرنگی

نخودفرنگی معمولاً فصل رشد بسیار کوتاهی دارد و همین مسئله، آن را به یک خوراکی خاص تبدیل می‌کند. این ماده غذایی حاوی طیف گسترده‌ای از ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله منگنز، فسفر، پروتئین و ویتامین‌های C، K، B است و یک خوراکی ضد التهاب به شمار می‌آید.

پیشنهاد مصرف: می‌توانید به عنوان یک میان‌وعده سبک، نخودفرنگی را به صورت خام یا آب‌پز میل کنید. همچنین این امکان وجود دارد که در صورت دلخواه آن را به سالاد، اسموتی، غذاهای رژیمی و هر چیز دیگری اضافه کنید. نخودفرنگی تازه با توجه به فوایدی که دارد، یک میان‌وعده مناسب برای بچه‌ها است.

۵) پیازچه

پیازچه حاوی مقدار زیادی از فلاونوئیدها است. فلاونوئیدها ترکیباتی هستند که نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌ها، کاهش استرس اکسیداتیو و دفع سموم دارند. پیازچه نوعی آنتی‌هیستامین طبیعی است و خواص ضد باکتریایی و ضد قارچی هم دارد.

پیشنهاد مصرف: می‌توانید پیازچه خام را به سالادها اضافه کنید یا آن را تفت دهید و به عنوان طعم جانبی در غذاها استفاده کنید. پیازچه در تهیه سس‌ها و سوپ‌های بهاری یک گزینه کاربردی است.

۶) تربچه

تربچه یک سم‌زدای عالی و یک خوراکی بهاری فوق‌العاده است که در دفع مواد زائد و سموم از معده و کبد نقش پررنگی دارد. این ماده غذایی بهاری همچنین یک ادرارآور طبیعی است و به درمان بیماری‌های ادراری و کلیوی و به مبارزه با سرطان کمک می‌کند، تب را کاهش می‌دهد و خاصیت آبرسانی به پوست را دارد.

پیشنهاد مصرف: تربچه را می‌توان به لقمه نان و پنیر و سبزی اضافه کرد و از طعم بی‌نظیر آن لذت برد. برش‌های نازک تربچه برای تزئین و طعم‌دهی به نواع سالادها یک انتخاب مناسب است.

چه غذایی بخوریم تا آرامش داشته باشیم؟

ویتامین‌های خانواده B در حفظ سلامت روان نقش دارند.

بعضی‌ها می‌گویند این قرن، قرن اضطراب است. زندگی فردی و اجتماعی ما انگار روی دور تند قرار گرفته و همه ما به قول یکی از دوستانم ام. پی. تری زندگی می‌کنیم؛ حتی وقتی غذا می‌خوریم، به جای غذا خوردن، در افکارمان سیر می‌کنیم و فقط لقمه‌ها را با عجله می‌بلعیم.

این هیجان و تلاش باعث شده تا برای کسب آرامش، سرصبح یا شب‌ها موقع خواب، یک عدد قرص نمی‌دانم چند میلی‌گرم از یک نوع آرامبخش را خورده و صبح را شروع کنیم یا شب را به صبح گره بزنیم اما می‌شود با تغذیه مناسب، از این اضطراب و استرس کم کرد. یکی از این راهکارها، مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین «B» است. از طرفی یکی از راه‌های کنترل و کاهش وزن، دریافت میزان کافی ویتامین «B» است.

شاید یکی از دغدغه‌های بسیاری از ما، کاهش و کنترل وزن باشد. اتفاقی که در کنار عارضه اضطراب و استرس، باری اضافه را بر ما تحمیل می‌کند. بررسی‌ها نشان می‌دهد در افراد دارای اضافه‌وزن، دریافت میزان کافی ویتامین B می‌تواند به کاهش و کنترل وزن کمک کند. ویتامین‌های این خانواده روی تقسیم سلولی و متابولیسم نقش عمده‌ای دارند. استفاده از خوراکی‌های حاوی ویتامین‌های خانواده B می‌تواند باعث حفظ سلامت پوست و ماهیچه شود.

این ویتامین‌ها را می‌توان ویتامین‌های «درمانگر» - «بیماری زا» دانست؛ درمانگر از این جهت که مصرف آن‌ها باعث از بین رفتن بسیاری از عوارض شده و بیماری‌زا به این دلیل که کمبود آن زمینه‌ساز بروز بسیاری از بیماری‌هاست. با این همه تاثیر، بعید به نظر می‌رسد هیچ یک از ما علاقه‌ای به حذف خوراکی‌های حاوی ویتامین‌های خانواده B از برنامه غذایی‌مان داشته باشم.

اعصاب و B

ویتامین‌های خانواده B در حفظ سلامت روان نقش دارند. به این دلیل که به‌طور مستقیم روی عملکرد سیستم عصبی تاثیر دارند. این تاثیر ناشی از کنترل و انتقال پیام‌های عصبی است؛ به همین دلیل کمبود آن می‌تواند زمینه‌ساز بروز اختلالات مختلف عصبی - روانی باشد. بهتر است مصرف مواد غذایی حاوی این ویتامین در زمان تغییر فصل، افزایش یابد؛ به این دلیل که با تغییر فصل برخی مشکلات مانند اختلال‌های اضطرابی یا افسردگی در افراد افزایش می‌یابد؛ اگرچه بسیاری از ویژگی‌های این خانواده مشترک است، اما هر کدام از ویتامین‌ها، خاصیت ویژه‌ای دارند که بهتر است با آن‌ها بیشتر آشنا شویم.

تیامین: این همان ویتامین B ۱ است.

کمک به متابولیسم پروتئین‌ها، چربی‌ها و هیدرات‌های کربن، کنترل عملکرد سیستم عصبی، دستگاه گردش خون، ماهیچه‌ها و کمک به رشد کودکان از جمله ویژگی‌های این ویتامین است.

ریبوفلاوین: جایگاه بعدی به ویتامین B۲ اختصاص دارد. شاخص‌ترین تاثیر این ویتامین تاثیر روی عملکرد «غده‌تیروئید» و تنظیم «متابولیسم» بدن است؛ بنابراین مصرف آن به افراد دارای مشکلات غده تیروئید و یا افرادی که به دلیل اختلال در متابولسیم، دچار اضافه‌وزن هستند، توصیه می‌شود.

نیاسین: این همان ویتامین B۶ است. این ویتامین زمانی بیشترین تاثیر را در بدن دارد که مصرف آن با دریافت کافی ویتامین B ۲ همراه شود. به این ترتیب می‌تواند عملکرد غده تیروئید را بهبود بخشد. این ویتامین به عنوان «فاکتور تحمل گلوکز» شناخته شده است. به همین دلیل زمانی که قندخون بالا می‌رود، این ویتامین برای تنظیم میزان آن ترشح می‌شود.

ویتامین B۵: «اسیدپانتوتنیک» نام دیگر این ویتامین است. بدن ما برای تحمل گرسنگی در رژیم‌های لاغری به آن نیاز جدی دارد؛ بنابراین اگر تصمیم به کاهش وزن دارید، ابتدا میزان این ویتامین را در بدن محک بزنید. دلیل این اثر، تاثیر ویتامین B۵ در سوزاندن چربی‌های اضافی ذخیره شده در بدن است. عملکرد صحیح غده فوق‌کلیه نیز تحت تاثیر اسیدپانتوتنیک است.

ویتامین B۶: این ویتامین را به اسم «پیریدوکسین» هم می‌شناسند. عملکرد بهتر دستگاه گوارش به وجود این ویتامین بستگی دارد؛ به این دلیل که با کمک «روی» به هضم بهتر غذا کمک می‌کند. پیریدوکسین همچنین باعث تنظیم عملکرد غده تیروئید، ساخت و ترشح هورمون‌های تیروئیدی و تنظیم متابولیسم می‌شود.

ویتامین B۹ : خانم‌ها اسم این ویتامین را خوب می‌دانند؛ «اسیدفولیک». اغلب خانم‌ها، در دوره‌های مختلف زندگی از کپسول‌های این ویتامین به عنوان مکمل استفاده کرده‌اند. این ویتامین نه‌تن‌ها باعث حفظ سلامت خانم‌ها می‌شود بلکه به سلامت جنین آن‌ها نیز کمک می‌کند. به این ترتیب که مصرف این ویتامین باعث تشکیل و تکامل لوله عصبی جنین شده و در حفظ سلامت نخاع جنین نقش دارد.

ویتامین B۱۲: «کوبالامین» نام دیگر این ویتامین است. شاخص‌ترین تاثیر این ویتامین روی دستگاه عصبی و گردش خون است. پس از سن ۵۰ سالگی بدن به این ویتامین بیشتر نیاز دارد. کمبود آن باعث کم‌خونی، آسیب به اعصاب و اختلال در حافظه می‌شود.همه می‌دانیم که کمبود ترکیبات مهم شامل انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و... باعث بروز مشکلاتی در بدن شده و از ایجاد اختلال‌های جزیی تا ابتلا به بیماری‌های جدی را شامل می‌شود. با توجه به اثرات فراوان این خانواده، کمبود ویتامین B می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به مشکلات مختلف شود.