



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PRİDOKSİN (B6 VİTAMİNİ)

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Vücut Çalışmasındaki Görevleri:

1. Protein yapımına ve sindirimine yardım eder.
2. Beyin fonksiyonlarını düzenler.
3. Hormonların üretimi için gereklidir.
4. Depresyona karşı etkilidir.
5. Alerjik reaksiyonları engeller.
6. Böbreklerde taşların oluşumun önlenmesinde büyük rol alır.
7. Bağışıklık sistemi için gereklidir.
8. Kan yapımında görevlidir.

Kaynakları:

Karaciğer, böbrek, etler, kuru baklagiller, yağlı tohumlardır. Buğday, ıspanak, Brüksel lahanası, bamya, fasulye, pancar, esmer pirinç, yulaf, mısır, kuru meyvelerdir.

Yetersizliğinde Görülen Bozukluklar:

Kaslarda hassasiyet, kas güçsüzlüğü, konsantrasyon güçlüğü, depresyon, mide bulantısı, deride yağlanma ve çatlama, hafıza zayıflığı, kabızlık, çarpıntı görülür.

Fazlalığında Görülen Belirtiler:

Uzun süre yüksek doz B6 vitamini alındığında sinirlerde hasar oluşabilir.

Günlük Gereksinim:

Yetişkin bireylerde 1.25 [?] 1.67 mg. vitamin B6[?]nın yeterli olduğu belirtilmektedir.

Beden ağırlığının kg[?]ı başına 25-30 mcg alım yeterlidir.

Örneğin:Yenebilir besinlerin 100 gramlarındaki B6 miktarı mcg şöyledir:

Et 300-400 mcg

Karaciğer 700-800 mcg

Kuru baklagiller 180-600 mcg

Yeşil yapraklı sebzeler 250-300 mcg

Kuru meyve 295-310 mcg