



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TİAMİN (B1 VİTAMİNİ)

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

İlk tanınan vitaminlerdendir

Vücut Çalışmasındaki Görevleri:

1. Karbonhidratlardan enerji oluşumuna yardımcıdır.
2. Sinir hücrelerinin oksijen alma ve sinir uyarılarını iletme yeteneğini artırır.
3. İştah açıcı özelliği vardır. Beynin sağlığı için gereklidir.
4. Kalp sağlığının korunmasında etkilidir.

Kaynakları:

Tiaminin en zengin kaynakları bitkilerin tohumlarıdır. Buğday, tam buğday unu, bulgur, pirinç, maya, nohut, ceviz içi, ıspanak, karaciğer, et, süt, yumurtadır. Çeşitli tahıllar ve türevleri ile hazırlanmış ekmekler B1 vitaminin zengin kaynaklarındandır.

Yetersizliğinde Görülen Bozukluklar:

İleri derecelerde yetersizliğinde kas güçsüzlüğü, refleks azlığı, bulantı, kusma, iştahsızlık, ödem vb. belirtilerle görülen beriberi hastalığının nedenidir. Hafif yetersizliğinde genel yorgunluk, nedeni açıklanmayan ağrılar, kaslarda zayıflık, baş ağrısı, baş dönmesi, sinir ve sindirim sistemi bozuklukları görülür.

Fazlalığında Görülen Sonuçlar:

Fazla alındığında depolanmadığı ve suda çözünen bir vitamin olduğu için idrarla atılacağından toksin etkisi yoktur.

Günlük Gereksinim:

Günlük 0.4 mg/1000 kilokalori tiamin alınması gerekir. (Her alınan 1000 kalori için 0.4 mg tiamin alınması gerekir) Enerji sınırlı diyetlerde bile günlük alım en az 1 mg olmalıdır. Günlük gereksinimi 2000 kkal olan bir bireyin 0,8mg B1, vitamini alması gerekmektedir.

Örneğin: Yenebilir besinlerin 100 gramlarındaki vitamin miktarı mg olarak şöyledir:

Buğday 0.35 ? 0.57 mg

Bulgur 0.35 ? 0.40 mg

Nohut 0.40 ? 0.46 mg

Ceviz içi 0.20 ? 0.25 mg

İspanak 0.20 ? 0.25 mg

Yumurta 0.13 ? 0.15 mg ?dir.