

## عنوان مقاله:

بررسی خواص ویتامین (B6) ب ۶ و علامت ها و کمبود آن در بدن به ویژه نقش آن در تمدد اعصاب

## محل انتشار:

نخستین کنفرانس ملی مطالعات روانشناسی سلامت روان (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

مرضیه سلامی - کارشناسی علوم تربیتی گرایش مدیریت و برنامه ریزی آموزشی

جواد سلمانیان - دانشجوی دکتری تخصصی مهندسی نرم افزار کامپیوتر

## خلاصه مقاله:

ویتامین B6 که با نام پیریدوکسین نیز شناخته می شود، از جمله ویتامین های محلول در آب است. این ویتامین برای سلامت بسیاری از ارگانهای حیاتی بدن لازم و ضروری است. پیریدوکسین در بسیاری از مواد غذایی و خوراکی هایی که مصرف می کنیم، وجود دارد و نقش حیاتی را دارد. این ویتامین تأثیرات متعددی برای بدن به همراه دارد، بدن خود به خود قادر به تولید این ویتامین برای بقا و حیات ارگانها، اعضای بدن و عملکرد بدن نیست. پس باید به طور خوراکی از طریق تغذیه سالم به بدن رسانده شود. می توان پیریدوکسین را علاوه بر اینکه از طریق خوراکیها و مواد غذایی به بدن می رسانیم، از طریق مصرف مکمل هایی که در آزمایشگاهها ساخته می شوند نیز به بدن برسانیم. البته تشخیص نیاز مصرف مکمل و دوز مناسب به عهده پزشک است و نباید خودسرانه در این زمینه اقدامی کرد. این ویتامین محلول در آب، که برای پیشگیری و درمان بسیاری از بیماریها لازم و ضروری است، وظایف متعددی را به همراه دارد. در ادامه متن به آنها به طور کامل اشاره خواهیم کرد.

## کلمات کلیدی:

B6، ب ۶، تمدد اعصاب، کمبود، خواص، ویتامین

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1491677>

