

## Βιταμίνη B6 : Η βιταμίνη της ενέργειας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η βιταμίνη B6, η οποία ονομάζεται και πυριδοξίνη, ανήκει στις υδατοδιαλυτές βιταμίνες του συμπλέγματος B.

Η βιολογική της δράση περιλαμβάνει πλήθος φυσιολογικών λειτουργιών, καθώς συμμετέχει ως συμπαραγοντας ενζύμων σε περισσότερες από 100 μεταβολικές αντιδράσεις.

Αρχικά, όπως και οι υπόλοιπες βιταμίνες του συμπλέγματος B, είναι απαραίτητη για το μεταβολισμό των μακροθρεπτικών συστατικών και συνεπώς για την παραγωγή ενέργειας. Επιπλέον, συμμετέχει -μεταξύ άλλων- στη σύνθεση νευροδιαβιβαστών που απαιτούνται για τη φυσιολογική λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος, καθώς και στο σχηματισμό της αιμοσφαιρίνης.

Από την άλλη, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως η βιταμίνη B6 συνδέεται και με την πρόληψη ασθενειών, καθώς φαίνεται πως η επαρκής πρόσληψή της μπορεί να δράσει προστατευτικά ενάντια στον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων νοσημάτων.

Ειδικότερα, έχει προταθεί πως η επαρκής πρόσληψη βιταμίνης B6 είναι σημαντική για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, ιδιαίτερα σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Παράλληλα, χαμηλά επίπεδα βιταμίνης B6 έχουν συνδεθεί με

αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο, πιθανότατα μέσω μηχανισμών στους οποίους εμπλέκεται η ομοκυστεΐνη, που αποτελεί γνωστό πλέον παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Μεταξύ των κυριότερων διαιτητικών πηγών βιταμίνης Β6, περιλαμβάνονται τα εμπλουτισμένα δημητριακά, τα πουλερικά, το αυγό, τα όσπρια και ειδικότερα τα φασόλια, και τα ρεβίθια, οι ξηροί, τα ψάρια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, η πατάτα, το αβοκάντο και η μπανάνα.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)