# فيتامينات (B).. فوائدها عديدة ويفضل تناولها من المصادر الغذائية

وفيما يتعلق بالصداع أثبت الدراسات الإكلينيكية والبحوث الطبية أن لتغيير النظام الغذائي اليومي واتباع روتين غذائي صحي ومتوازن غني بأنواع مختلفة من فيتامينات ((B دوراً جوهرياً في الحد والوقاية وعلاج أنواعه المزمنة.

فوائد صحية للصداع

فيتامين (B2) أو الريبوفلافين:

يساعد على تفاعلات الأكسدة والاختزال داخل الجسم وتحويل الغذاء الى طاقة كما يحافظ على سلامة الجلد والأنسجة المخاطية ويعمل على تنشيط العصب البصري ويساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء من نخاع العظام.

قد يسبب نقص فيتامين (B2) مشكلات متعلقة بإجهاد العين والأعصاب المحيطة به بالإضافة إلى الصداع ومن فوائده القضاء على الأرق والصداع الناجم عن التوتر والمساعدة على الاسترخاء.

يمكن الحصول على الكمية اليومية اللازمة من (B2) من خلال تناول اللحوم الحمراء والمكسرات والخضار الورقية مثل السبانخ والحليب والجبن والفطر والبيض والأسماك الزيتية وفول الصويا.

فيتامين (B1) أو الثيامين:

يعتبر هذا الفيتامين ضروريا لوظائف الاعصاب وأداء العضلات والمساعدة في إنتاج الطاقة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون. قد يسبب نقص فيتامين B1)) الصداع والغثيان واضطرابات بالبطن ومشاكل في عملية الأيض وعدم القدرة على التركيز والإرهاق والاكتئاب، إضافة إلى أنواع مختلفة من الاضطرابات العصبية. ويعتبر فيتامين B1)) من أهم متطلبات المخ الدائمة، فهو يعمل على تنشيط خلايا المخ والحفاظ عليها، بالإضافة إلى دعم الجهاز العصبي والمحافظة على سلامة الذاكرة ومقاومة الزهايمر.

يمكن الحصول على الكمية اليومية اللازمة من فيتامين B1)) من خلال تناول دقيق الشوفان وخبز الحبوب الكاملة. كما يوجد الفيتامين في اللحوم وصفار البيض والكبد والحليب وبذور دوار الشمس، والفول، والخضراوات، والخميرة.

فيتامين (B3) أو النياسين:

ضروري للنمو السليم ويساعد على تدفق الأكسجين إلى داخل أنسجة الجسم مع بعض الإنزيمات الأخرى، إضافة لأهميته في عملية تمثيل الجسم للسكريات والدهون، ويساعد على فتح الشهية كما يحافظ على سلامة الجهاز العصبي وصحة الجلد وعملية الهضم ويستخدم علاجياً لخفض مستوى الكولسترول فيما يختص بالصداع، أظهرت العديد من الدراسات أن الفيتامين المعني يساعد على التخفيف والوقاية منه.

يمكن الحصول على الكمية اليومية اللازمة من فيتامين B3)) من خلال تناول الأسماك ودقيق الشوفان والحبوب الكاملة والفاصولياء وفول الصويا، والذرة، والطماطم، والبطاطس.