

談談「營養」基本概念（十三）

維他命 B5 (Pantothenic Acid)

稱為泛酸，為水溶性，主要功能在對脂肪及糖的能量轉換，幫助正常細胞的成長與發育，並對神經系統、免疫系統及副腎的機能有正常規律的作用。存在於粗穀雜糧，如小麥胚芽、動物肝、腎、啤酒酵母、堅果、綠色蔬菜等。

維他命 B5 之功能：

（一）構成輔酶 A (Co-Enzyme A) 之成份，參與碳水化合物、脂肪、蛋白質之分解和能量釋放。

（二）參與合成 Acetylcholine (神經的傳導物質) 的必要物質。

（三）幫助支持抗體的合成。

當缺乏時：

（一）乏力、頭痛、眩暈、十二指腸潰瘍。

（二）手腳有麻痺、灼熱或刺痛感。

U.S. RDA:10mg/day，RDA:未詳

建議：當手腳常有刺痛、灼熱感而又找不出原因時，請諮詢醫師或用大一點劑量的 B5 與 B 群同服試試看。

維他命 B6 (Pyridoxine)

為水溶性，是構成輔酶 PLP 的重要成份，人體腸內菌只能少量製造，需要外來食物的補充。其主要作用為參與胺基酸和脂肪酸的代謝。促進色胺酸 (Tryptophan) 轉換為維他命 B3。幫助合成血紅素，其大量分佈在體內肌肉組織中，主要存在於綠色蔬菜、蛋、魚、獸肉、家畜肉、海鮮、五穀，胚芽中，易被熱破壞。有趣的報告謂：您若想在睡醒時能回憶起夢境的情節，可多補充一些維他命 B6。試試看，也許能讓夢境豐富您的生活，而有一個有趣快樂的人生，可是會做惡夢的人，可要小心使用 B6 了。

維他命 B6 缺乏時：

(一) 會有脂漏性皮膚炎、貧血症、水腫。

(二) 口角裂痛、牙齦破潰、舌面光滑。

(三) 心煩易怒，失眠、嚴重時令肌肉無力，甚至不能行走。

U.S. RDA：2mg/day, RDA:1.3mg/day

建議及注意事項：

(一) 酒精會破壞維他命 B6，所以常喝酒者，需要更多的維他命 B6。

(二) 有在用抗結核菌 INAH 者，通常醫師都會給予維他命 B6 一起服用，避免末梢神經炎的發生。

(三) 孕婦的妊娠嘔吐，西醫也用 B6 幫助改善（口服或注射），中醫中藥用生薑，效果也不錯。

(四) 皮膚炎、神經炎、尋常性面皰，有時醫師也用 B6 來幫助改善。

(五) 服用多量蛋白質及高蛋白的人也需要更多的維他命 B6。