# ما هو الفيتامين الذي يساعد على إطالة أمد الشباب؟!




كشفت الطبيبة الروسية يلينا تيولبينا المختصة في أمراض الجهاز الهضمي ، إن مجموعة فيتامينات B وخاصة فيتامين B2 ، تساعد كثيراً في الحفاظ على حيوية البشرة وشعر الرأس.

وأشارت الطبيبة إلى أنه مع تقدم العمر، يصبح من الصعب على الجسم امتصاص جميع المكونات الغذائية الضرورية بسهولة، وهو ما يؤدي إلى مجموعة متنوعة من المشاكل الصحية.

وأضافت: "تسري جميع العمليات البيوكيميائية في أجسامنا بمشاركة فيتامين B وبما في ذلك فيتامين B2 أو ريبوفلامين. وخلال ذلك يتلخص الدور الرئيس لفيتامين B2، في تنشيط فيتامينات B الأخرى: B6 ، B9 (حمض الفوليك) وفيتامين B12 ، التي لا يمكنها العمل بدونه".

ووفقاً للطبيبة، غالباً ما يحدث نقص فيتامين B2 بسبب المجهود البدني الشديد وفقر الدم وأمراض الجهاز الهضمي أو الغدة الدرقية. ولكن فقط بواسطة التحليل المخبري، يمكن تحديد هل يحتاج هذا الشخص إلى فيتامين B2.

وأشارت المختصة إلى أن فيتامين B2، موجود في كل من المنتجات النباتية والحيوانية: موجود بكثرة في الحليب ومنتجات الألبان والبيض والكبد والكلى، وكذلك في الفطر والمكسرات. على سبيل المثال هناك تركيز كبير من هذا الفيتامين في حبوب الصنوبر.

وتابعت الطبيبة: "بسبب ارتفاع نسبة السعرات الحرارية في حبوب الصنوبر، لن يتم تناولها بالكميات اللازمة للتعويض عن نقص فيتامين B2".

ونوهت بأن الريبوفلامين يتحلل بسرعة كبيرة في وجود الضوء، مما يجعل من الصعب الحصول عليه من الأطعمة التقليدية المعتادة.

ونصحت الطبيبة، بالحصول على فيتامين B2، في حال وجود نقص فيه، عن طريق تناول الأدوية الأحادية التي من شأنها أن تساعد في الحفاظ على الصحة وإطالة أمد الشباب.