



## B ויטמין

מי אני?

ויטמין B

**תפקידי בגוף:**

אחראי על שימור תפקודי המוח, מערכת העצבים וכדוריות הדם, מערכת העיכול, העור ובעיקר ייצור האנרגיה בגוף.

**אני נמצא ב:**

פירות הדר, עגבניות, מלון, שום, פלפל אדום וצהוב, פטרוזיליה.

**סימנים לחוסר:**

הצטננויות ומחלות זיהומיות, עייפות ולחץ נפשי, נשטפי דם, דימום מהאף ומהחניכיים.

**סימנים לעודף:**

אין! היות והוא מסיס במים. הויטמין נספג בקלות במעי הדק ועודפיו מופרשים בשתן ובצואה.

**לשים לב:**

בני האדם אינם יכולים לייצר

ויטמין זה בכוחות עצמם, לכן

חייבים לקבלו בראש ובראשונה מן

התזונה ולאחר מכן כתוסף. לגבי

מינון מומלץ, כדאי להתייעץ עם

הרוקחת.

