

ŻYWIENIE MA ZNACZENIE

Opracowanie: Anna Krajewska

ŻYWIENIE MA ZNACZENIE

Witamina B6

-niski poziom może powodować agresywność, zmęczenie, zwiększoną wrażliwość na ból i zaburzenia depresyjne

Występowanie: ryby, orzechy włoskie, ziemniaki, ryż, drożdże piekarskie, marchew, kapusta, kalafior, mięso wołowe i wieprzowe



ŻYWIENIE MA ZNACZENIE

Witamina B9

- Niedobór może wynikać również z powodu zaburzeń wchłaniania w jelitach, nadużywania alkoholu, palenia papierosów oraz z powodu interakcji z niektórymi lekami (aspiryna, ibuprofen, leki przeciwpadaczkowe, kortyzon, antybiotyki, doustne leki antykoncepcyjne); niedobór wit. B12, C oraz żelaza i cynku także może wpłynąć na niedobór B9
- Niedobór może mieć wpływ na układ nerwowy (depresja, psychoza, padaczka, demencja)

Występowanie: zielone warzywa liściaste, mniejsze ilości w pomidorach, soczewicy, burakach, orzechach, słoneczniku, pełnych ziarnach zbóż



ŻYWIENIE MA ZNACZENIE

Witamina B12

- Niedobór tej witaminy może przyczynić się do depresji

Występowanie: mięso, ryby, podroby, skorupiaki, mleko, sery, jaja, ziarna soi poddane fermentacji



ŻYWIENIE MA ZNACZENIE

Kwasy tłuszczowe z grupy Omega 3

- Niedobór może być powodem obniżonego nastroju i depresji

Występowanie: olej sojowy, rzepakowy, kukurydziany, lniany, w kiełkach pszenicy, tłuszczu ryb morskich

