

### B家族 輸能量

維他命B家族成員有B1、B2、B3、B5、B6、B9、B12，全部都屬水溶性，他們大約在一九二〇年被科學家發現，排名僅次於A。

「所有維他命B，都是關於食物如何轉化做能量的重要元素。你有沒有力氣、有沒有精神，都與B家族有關。維他命B群，最主要的功用就是幫助維持我們中樞神經系統的正常運作，還有正常肌肉活動。」養和體格健康檢查部營養師陳勁芝說。



註冊營養師 陳勁芝

### 反應遲鈍轉數慢

我們的身體不會儲存大量維他命B1，最短可在十四日內耗盡。如長期進食不足，就有可能出現維他命B1缺乏症。不過陳勁芝說，缺B1情況很少出現，因為維他命B1普遍存在於日常食物中，除非是餐單中全是精製的碳水化合物，存在於穀物殼內的B1都被去掉，又沒有從其他食物中吸收B1，才會出現這種稱為「Beriberi」嚴重缺乏B1症。這類病人中樞神經會受影響，令肌肉運作出現問題，無法正常活動。

缺乏B1，不但神經、肌肉運作甚至心臟運作（心跳加速）都受影響，大腦轉數亦會被拖慢，「大腦由於靠神經傳遞各種訊息，沒有足夠B1令訊息傳遞，無法快速而準確地抵達目的地，人便會變得反應遲鈍，呆呆滯滯的。」

另外患者亦會感到十分疲倦，脾氣暴躁，記憶力衰退，沒有胃口，體重下降，睡眠質素差，和胃部不適等。

由於是神經問題，亦有一些人肌肉不能收放自如，有被針刺感覺，手指或腳趾有麻痺感，火燒感覺等。



嚴重缺B1的人，腳趾會出現麻痺、火燒的感覺。

▶缺乏維他命B1，中樞神經會受影響，令肌肉無法正常運作，人變得無氣無力。



### 輔助酵素 運電解質

維他命B1有何力量，可以令我們中樞神經及肌肉正常運作呢？陳勁芝說，B1主要負責幫電解質順利通過神經系統和肌肉細胞，「B1飾演的角色，是一種輔助酵素。」

酵素對身體運作有何重要？「酵素是身體內具功能的蛋白質，這些蛋白質幫助我們轉化各樣東西。而輔助酵素的形態是當酵素要工作的時候，他們會在一旁協助，維他命B1就是這些物質了。」陳勁芝解釋。

B1在碳水化合物代謝系統內亦起關鍵作用，如果沒有B1，碳水化合物便無法代謝，人就會覺得疲倦，沒有精神；另外，它亦幫助我們製造胃酸。

▶有足夠B1，我們才能精神奕奕地工作。



### 全穀物 多B1

既然缺乏B1後果嚴重，我們應從日常食物中多吸收B1。有甚麼食物含豐富的B1呢？

「維他命B1的主要來源為全穀類食物、燕麥、糙米、紅米、胚芽、花生、豆類、蔬果類等，而酵母、魚、牛奶、家禽、瘦肉亦含豐富B1。」陳勁芝說。

另外一些精製穀物如白米，因穀殼被去掉而令維他命B1白白浪費，故很多國家會在白米中添加B1。



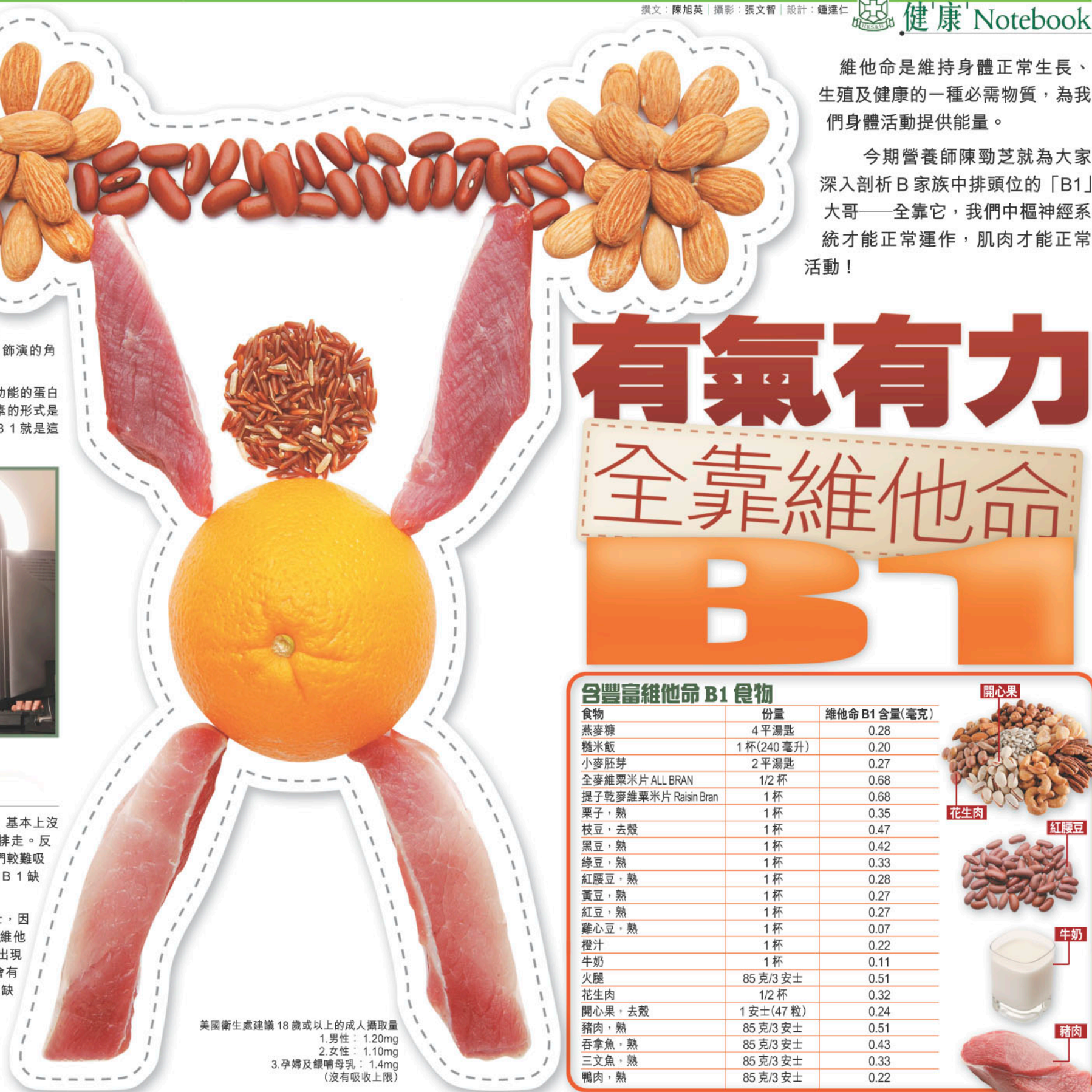
◀紅米、糙米含豐富維他命B1。

### 酗酒者 易缺B1

維他命B1會有吸收過量危機嗎？陳勁芝說，基本上沒有危機。「維他命B1屬水溶性，多吸收了會被排走。反而，某些人要特別小心，因為他們較難吸收維他命B1，所以有機會出現B1缺乏症。」

這些人，包括長期酗酒人士，因為酒精的攝取會破壞腸胃道對維他命B1的吸收，所以他們普遍出現記憶力較差情況，嚴重的，會有突然失憶情況。當確認有B1缺乏症，醫生會處方補充劑。

▶長期酗酒人士，有機會因酒精破壞，腸道無法正常吸收維他命B1。



# 有氣有力 全靠維他命 B1

### 含豐富維他命B1食物

食物	份量	維他命B1含量(毫克)
燕麥糠	4平湯匙	0.28
糙米飯	1杯(240毫升)	0.20
小麥胚芽	2平湯匙	0.27
全麥維粟米片 ALL BRAN	1/2杯	0.68
提子乾麥維粟米片 Raisin Bran	1杯	0.68
栗子，熟	1杯	0.35
枝豆，去殼	1杯	0.47
黑豆，熟	1杯	0.42
綠豆，熟	1杯	0.33
紅腰豆，熟	1杯	0.28
黃豆，熟	1杯	0.27
紅豆，熟	1杯	0.27
雞心豆，熟	1杯	0.07
橙汁	1杯	0.22
牛奶	1杯	0.11
火腿	85克/3安士	0.51
花生肉	1/2杯	0.32
開心果，去殼	1安士(47粒)	0.24
豬肉，熟	85克/3安士	0.51
吞拿魚，熟	85克/3安士	0.43
三文魚，熟	85克/3安士	0.33
鴨肉，熟	85克/3安士	0.22



美國衛生處建議 18歲或以上的成人攝取量  
1. 男性：1.20mg  
2. 女性：1.10mg  
3. 孕婦及餵哺母乳：1.4mg (沒有吸收上限)