

Βιταμίνες & Ιχνοστοιχεία Βιταμίνη Β₁ (Θειαμίνη)



ΓΕΝΙΚΑ

Η θειαμίνη αποτελεί μία **υδατοδιαλυτή** βιταμίνη. Η θειαμίνη είναι η πρώτη βιταμίνη που ταυτοποιήθηκε, το 1926 από τους Jansen & Donath οι οποίοι εργάζονταν με εκχύλισμα από πίτυρο ρυζιού για τη θεραπεία της ασθένειας beri-beri.

ΠΗΓΕΣ ΛΗΨΗΣ

Η θειαμίνη βρίσκεται σε μεγάλη ποικιλία ζωικών και φυτικών προϊόντων αλλά σε σχετικά χαμηλά επίπεδα (περιεκτικότητες μικρότερες των 0,5mg /100g τροφίμου). Σημαντικές πηγές θειαμίνης είναι το άπαχο χοιρινό κρέας, τα όσπρια και το φύτρο των δημητριακών.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Η θειαμίνη εμπλέκεται κυρίως στις ακόλουθες φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού:

- ✓ μαζί με τις βιταμίνες του συμπλέγματος Β προάγει την αποικοδόμηση της γλυκόζης με αποτέλεσμα την παροχή ενέργειας και
- ✓ βοηθάει να παραμείνουν υγιείς οι μυϊκοί και νευρικοί ιστοί.

Η θειαμίνη απορροφάται σχετικά εύκολα, αλλά η απορρόφηση μειώνεται σημαντικά, όταν προσλαμβάνεται από το στόμα σε ποσότητα που υπερβαίνει τα 5mg. Αξίζει να αναφερθεί ότι ο μεταβολισμός της είναι ιδιαίτερα ευαίσθητος κατά την αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ, καθώς παρατηρείται μείωση της απορρόφησης και αύξηση της απέκκρισης.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Μία ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή είναι ικανή να καλύψει τις συνήθεις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού σε θειαμίνη. Οι ανάγκες πρόσληψης θειαμίνης διαφοροποιούνται ανάλογα με την ομάδα πληθυσμού (π.χ. παιδιά, άνθρωποι με προβλήματα υγείας, εγκύους, γυναίκες που θηλάζουν).

Πηγή:

Tolerable Upper Intake Levels for Vitamins & Minerals, EFSA, February 2006