



الجمعية اللبنانية للتوليد والأمراض النسائية

Lebanese Society of **Obstetrics & Gynecology**
Société Libanaise d'**Obstétrique & de Gynécologie**

سلسلة تعزيز صحة المرأة

فيتامين B1

مرض البريبري (beriberi) قديم جداً ومعروف عند الصينيين منذ العام 2600 ق.م. من أعراض هذا المرض شعور بضعف عام في جسم الإنسان والتعب بسرعة عند بذل أقل مجهود؛ وتقدم المرض يعترى الشخص صداع دائم ودوار وأرق مزعج مع فقدان الشهية للطعام وسرعة ضربات القلب. ويتبع هذه الأعراض ظهور أعراض رئيسية منها التهاب الأعصاب وضمور العضلات وظهور قروح في الأطراف مصحوبة بإفرازات غزيرة، كما ويشعر المريض بالآلام شديدة في العضلات وخصوصاً عضلات الأرجل التي تصاب بتقلص مؤلم بين حين وآخر. وقد يعاني المريض أيضاً من احتباس الماء في القدمين edema. كما تزداد قابلية المصاب بشكل عام للتهيج والإثارة مع شعوره بتنميل مستمر في أطرافه واضطراب أعصابه. أما عند الأطفال، فيتوقف نموهم ويكون تكوينهم الجسماني ضعيفاً.

لقد عانى بعض السجناء في شرق آسيا من أعراض هذا المرض، وقد لاحظ طبيب السجن ظهور مثل هذه الأعراض على الدجاج أيضاً الذي كان يأكل ما خلفه السجناء من الأرز الأبيض المسلوق. وعندما أعطي الدجاج نخالة الأرز بدأت هذه العوارض بالاختفاء، فعولج المصابون بالنخالة أيضاً.

وفي العام 1920 تم تحديد المادة الموجودة في النخالة وفي غيرها من الأغذية المسؤولة عن هذا الدور في شفاء المرض، وأطلق عليها اسم الفيتامين B1 أو Thiamin .

يعتبر الفيتامين B1 من الفيتامينات الذوّابة في الماء ولا يستطيع جسم الإنسان تخزين هذا الفيتامين حيث يخرج جزء كبير منه مع البول، ولا يستطيع الإنسان ان يستغني عنه في طعامه اليومي إلا لمدة أسبوعين.

مع تحيات الجمعية اللبنانية لأمراض النساء والتوليد

يحتاج الجسم هذا الفيتامين لتأدية عدة وظائف منها:

- ✓ تحويل الكربوهيدرات إلى طاقة فيؤمن للجسم الطاقة والنشاط
 - ✓ ضروري لعمل القلب و الأعصاب والعضلات
 - ✓ يدخل في عمل العديد من الإنزيمات (coenzyme)
 - ✓ يدخل في عملية إنتاج الجسم لحمض الهيدروكلوريك (HCl) الضروري في عملية هضم الطعام
- يقي ويعالج الفيتامين B1 من مرض البريبري.

◀ أثناء الحمل والرضاعة :

يساهم الفيتامين B1 في نمو أعضاء جسم طفلك والجهاز العصبي. الكمية الموصى بها أثناء الحمل حوالي 1.5مغ يوميا. هذا بسبب التغيير الغذائي للمرأة وزيادة احتياجاتها من الطاقة. لذلك قد تحتاجين للحصول على ما يكفي كل يوم عبر المكملات الغذائية التي قد يصفها لك طبيبك، علماً أنّ الكميات متاحة من خلال النظام الغذائي .

من مصادر الفيتامين B1 :

- | | |
|--|----------------------------|
| ✓ الخميرة | ✓ المكسرات (البندق، الجوز) |
| ✓ بذور دوار الشمس | ✓ فول الصويا |
| ✓ البقوليات (فاصوليا سوداء، بازيلا خضراء، عدس) | ✓ لحم العجل |
| ✓ البطاطا | ✓ الكبد |
| ✓ البطيخ/ البرتقال | ✓ السمك |
| ✓ الشوفان | ✓ الحليب |
| ✓ الحبوب الكاملة (القمح، الأرز) | ✓ الهليون |
| | ✓ القرنبيط |

يمكن أن يشكل الخبز الأبيض أو أي نوع آخر من الحبوب مصدراً للفيتامين B1 إذا كان مدعماً به. ففي بعض الدول، كالولايات المتحدة مثلاً، يدعم طحين القمح بهذا الفيتامين مع غيره من الفيتامينات والأملاح المعدنية لتعويض ما يخسره الطحين منه خلال عملية النخل؛ فعلى سبيل المثال، كل 100 غرام من طحين القمح الكامل يحتوي على 0.55 ملغ من فيتامين B1 بينما يحتوي 100 غرام طحين القمح المنخول (الأبيض) على 0.06 ملغ فقط!!

مع تحيات الجمعية اللبنانية لأمراض النساء والتوليد