ژەهراویبوون بەڤیتامینەکان

د. کوردە ئاوات ئاغا*

ڤیتامینەکان پێکهاتەیەکی تێکەڵن کە خانەکانی لەش پێویستیان پێیەتی بۆ گەشەکردن، چونکە بریتین لەماددەی کیمیاوی کە بایەخێکی زۆریان لەپارێزگاریکردنی باری تەندروستی جەستەدا هەیە، سەرهەڵدانی ڤیتامینەکان کۆنن بۆ ساڵانی 1910-1820 دەگەڕێتەوە، کاتێك زاناکان بۆیان دەرکەوت هەندێك لەنەخۆشیەکانی وەك بێری بێری و ئەسکەربوت و ئێسکەنەرمە بەهۆی کەموکوڕی لەهەندێك ماددەی تایبەتیدا وەك ڤیتامینەکان، روودەدەن.

لەش توانای بەرهەمهێنانی هیچ کام لەڤیتامینەکانی نییە جگە لەڤیتامین D، لەبەرئەوە بۆ وەرگرتنی ئەوانی دیکە پشت بەخۆراکە جۆراوجۆرەکان دەبەستێت.

سیانزە جۆر ڤیتامینی سەرەکی هەن، ئەوانیش ڤیتامین A، ڤیتامین C، ڤیتامینD، ڤیتامین E، ڤیتامین K، ڤیتامین B، جگە لەتێکەڵەکانی وەك، سیامین B1، رایبۆفلاڤین B2، نیاسین B3، هەریەك لەترشی پانتوسینیك B5، پایرۆدۆکسین B6، کۆمبالەمین B12، ترشی فۆلیك و بایوتین، هەن.

ڤیتامین D بەهۆی بەرکەوتنی تیشکی خۆر لەسەر پێست لەلەشدا دروستدەبێت، بەڵام لەهەندێك خواردنیشدا هەیە کە لەکاتی بوونیدا بەکەمی لەش بەشێوەیەکی ناسروشتی دەتوانێت سوودی لێوەرگرێت.

ڤیتامینەکان لەرووی توانەوەیانەوە بەگشتی دەکرێت بەدوو بەشی سەرەکییەوە: یەکەمیان، ئەوڤیتامینانەی لەئاو دەتوێنەوە، وەك ڤیتامین C و ڤیتامین B، لەبەرئەوە بۆماوەیەکی زۆر کەم لەلەشدا دەمێننەوە، لەش بەزوویی لەرێگای گورچیلەکانەوە فرێیان دەداتە دەرەوە، بەڵام ڤیتامین B12 کە

هەر سەر بەکۆمەڵەی ڤیتامینە لەئاودا تواوەکانە، لەجگەردا گلدەدرێتەوە و توانای مانەوەی هەیە بۆ ماوەی 6 ساڵ. خواردنی ئەو خۆراکانەی کە ئەمجۆرە ڤیتامینانەیان تێدایە پێویستە بەبەردەوامی لەژەمەکانی رۆژانەدا بخورێن، باشتریش وایە بەتەڕی و بەکاڵی بخورێن، بەتایبەتی سەوزە، چونکە لەپاش کوڵاندنی ئەو سوودانە لەدەستدەدات کە تیایدایە.

خواردنی ڤیتامینە لەئاو تواوەکان زیاد لەپێویست، نابنە ژەهراوییبوونی لەش و زیان پێگەیاندن، تەنیا ڤیتامین C و پایریدۆکسین B6 نەبێت، زۆری ڤیتامین C دەبێتە هۆی ڕەوانی و گێژبوون و ژانەسک و هەندێجاریش بەردی گورچیلە، زیادخواردنی پایریدۆکسینیش دەبێتە هۆی تێکدانی دەمارەکانی مێشک و لەدەستدانی توانای دەست و پەنجەکان.

دووەم، ئەو ڤیتامینانەی لەچەوریدا دەتوێنەوە، وەك ڤیتامینەکانی E، D، A وK، ئەوانەن کە لەگەڵ توانەوەی چەوریدا لەڕیخۆلەباریکەدا دەتوێنەوەو تێکەڵاو بەخوێن دەبن، ئەم ڤیتامینانە لەجگەردا کۆدەبنەوەو لەوانەیە بۆماوەی چەند ساڵێك لەش گلیبداتەوە، بۆیە زیادخواردنی ئەمجۆرە ڤیتامینانە بۆماوەیەکی بەردەوام دەبنەهۆی ژەهراوییبوونی لەش و پێویستە لەڕێگای بەردەوام خواردنی هەموو جۆرە خۆراکێکی بەسوود لەش ئەمجۆرە ڤیتامینانە وەردەگرێت، نەك لەشێوەی دەرماندا. هەندێك لەڤیتامینەکانی وەك ڤیتامینE،C،A وا ناسراون کە دەبنەهۆی کەمکردنەوەی ماددەی زیانبەخش لەلەشدا، ماددە زیانبەخشەکان، ئەوانەن کە لەئەنجامی بەکارهێنانی ئەندامەکانی لەش بەتێپەڕبوونی کات و بەرەو پیری چوون، بەهۆی دەردانی ماددەی کیمیاوی زیانبەخش دروستدەبن و ئەگەر لەناونەچن دەبنەهۆی دروستبوونی نەخۆشییەکانی دڵ و شێرپەنجە و دەرکەوتنی نیشانەکانی پیری بەزوویی.

کەمی هەر جۆرێك لەڤیتامینەکان، دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی جۆرێك نەخۆشی لەلەشدا، باشترین شێوە بۆ زانینی کەمی ڤیتامین لەڕێی دەستنیشانکردنی پزیشکەوەیە، چونکە بەکارهێنانی ڤیتامینەکانیش بەبێ هۆ یان بۆ مەبەستێکی نەزانراو، لەوانەیە ببێتە هۆی تێکدان یان ناهاوسەنگیکردنی ماددەیەکی دیکە لەلەشدا، بەڵام لەهەندێك حاڵەتدا بەکارهێنانیان پێویستە بۆنمونە بۆ پارسەنگکردنەوەی کەمی ڤیتامین لەلەشدا وەك لەحاڵەتی دووگیانی یان شیردانەدا یان منداڵی ساواو بچوك یان مرۆڤی بەساڵاچوو یان ئەو کەسانەی تەنیا خواردنی رووەکی دەخۆن و ئەو کەسانەی کە پارێزدەکەن بەمەبەستی دابەزینی کێشیان.

گرنگی ڤیتامینەکان لەلەشدا

تائێستا فرمانە سەرەکییەکانی ڤیتامینەکان لەلەشدا بەتەواوی نەزانراوە، بەڵام نەبوونی هەر یەکێك

لەوانە دەبێتەهۆی تێکدانی یان زیانپێگەیاندنی بەشێك لەبەشەکانی لەش، بەشێوەیەکی گشتی گرنگی هەر یەکێك لەڤیتامینەکان بۆ ئەندامەکانی لەش بەمجۆرەیە:

ترشی فۆلیك و ڤیتامینەکانی، B1، B12 ، B6 B5 و ڤیتامین C بۆ مێشك و دەمارەکانی مێشك گرنگن، ڤیتامین A و B2 بۆ چاو و ڤیتامین E بۆ دەمارەکانی خوێن، هەروەها سییەکان سوودوەردەگرن لەڤیتامین A،E ئەدرینال دڵ لە B1و E، هۆرمۆنی سوودوەردەگرێت لە، B5، C ،B2، هەرچی، A، B2، B6، B3 E بۆ پێست زۆر گرنگن، کۆئەندامی زاوزێش سوود لەترشی فۆلیك و ڤیتامین A وەردەگرێت و ماسولکەکان لەڤیتامینەکانی E،B1،B6و بەستەرە شانەکانیش سوود لەڤیتامین C وەردەگرن. بۆ ددان و پووك ڤیتامین A،C،D زۆر گرنگە، ڤیتامین B5، B6 بۆ کۆئەندامی هەرس و ڤیتامین A،C،D بۆ ئێسك گرنگە، هەروەها بایوتین و ترشی فولیك و B Complexو ڤیتامین E بۆ بەخشینی جوولەو وزە بەسوودن، بەلام بۆ گەشەکردن و گەورەبوون ترشی فولیك وAو B12 گرنگن، هەروەها ڤیتامین Cیش بۆ کۆئەندامی بەرگری و ترشی فولیك، هەریەك لە، B12، B6، B5، K ،E بۆ خوێن سوودبەخشن.

پێویستی ڤیتامین لەمرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دیکە دەگۆڕێت، بەلام بەگشتی بەپێی یاساکانی بەشی کۆمیتەی تەندروستی خۆراك لەبەریتانیا لەساڵی 1991دا و یاسای نەتەوە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بۆ پێویستی ڕۆژانەی خۆراك لەساڵی 1989دا هاتووە کە پێویستی ڕۆژانەی ڤیتامینەکان بۆ کەسێکی تەندروست لەتەمەنی50-19ساڵ بەمشێوەیە:

بایوتین Biotin

پێشی دەڵێن Coenzyme R یان ڤیتامینH، بوونی بایوتین بەزۆری لەشێوەی حەب لەگەڵ ڤیتامینە تێکەڵاوەکاندا هەیەو وەك شێوەیەکی ناسروشتی دەتوانرێت وەربگیرێت. بایوتین یاریدەدەرێکی گەورەیە بۆ چەند ئەنزایمێك لەلەشدا، یەکێکە لەڤیتامینە سەرەکییەکان کە کاربۆهیدرات و ترشە چەورییەکان تێکدەشکێنێت لەخۆراکەوە بۆ وزە، دەیانگۆڕێت.

هەروەها بایوتین گرنگە بۆ دروستبوونی چەوری باش لەلەشدا و فرێدانی بەرماوەی پرۆتین کە لەلەشدا کۆدەبێتەوە.

بایوتین لەزۆربەی خۆراکە جۆراوجۆرەکاندا هەیە، بەتایبەتی جگەر، پاقلە، زەردێنەی هێلکە، قەرنابیت، قارچك، بەلام بەشی هەرە زۆری ئەم ڤیتامینە کە لەش سوودی لێوەردەگرێت لەڕێی بەکتریایەکەوە دروستدەبێت کە لەڕیخۆلەباریکەدا دەژی. هەروەها تائێستا بەتەواوی نەزانراوە لەش ڕۆژانە پێویستی بەچەند لەم ڤیتامینانە هەیە، بەلام بەگشتی ڕێژەی 10-200 mcg ئاساییە.

بایوتین لەڕێگای بەکتریای لەش و خۆراکی ڕۆژانەوە بەتەواوی دەستدەکەوێت، بەلام بەهەرحاڵ ئەگەر نەبوونی یان کەمبوونی ڕوویدا، بەتایبەتی بەهۆی زۆر خواردنی سپێنەی هێلکە بەتەنیاو بەکاڵی ڕوودەدات هەروەها بەهۆی زۆر بەکارهێنانی ئەنتی بایۆتیکەوە کە دەبێتەهۆی لەناوبردنی ئەو جۆرە بەکتریا سوودبەخشەی کە بایوتین دروستدەکات لەلەشدا، ئەوا پێویستە ئەو خۆراکانە زیاتر بخورێن، کە بەبوونی بایوتین تیایاندا دەوڵەمەندن.

کەمی بایوتین لەلەشدا دەبێتەهۆی هەستکردن بەهیلاکی، بێهێزی، کەمخوری، قژرووتانەوە، خەمۆکی و نەبوونیشی بەشێوەیەکی زۆرو بۆماوەیەکی زۆر لەوانەیە ببێتەهۆی سەرهەڵدانی خورانی پێست و هەورکردنی زمان.

وەرگرتنی بایوتین بەشێوەی دەرمان دەکەوێتەسەر زۆرو کەمی سەرهەڵدانی نەخۆشییەکانی کە بەهۆی کەمی بایوتینەوە ڕوودەدەن، بەلام بەشێوەیەکی گشتی ڕۆژانە 150-300mcg لەڕێی حەب بەکاردێت.

ترشی فۆلیك Folic acid

ترشی فۆلیك بەگشتی بەتەنیا لەشێوەی حەبدا یان شروب دەستدەکەوێت، یان بەتێکەڵاوی لەگەڵ ڤیتامینەکانی دیکەدا، بەبڕی 200mcg یان 400mcg، بەلام لەکاتی پێویست زیاتر لە500mcg لەڕێی نوسراوی پزیشکیەوە وەردەگیرێت بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی تێکشکاندنی خڕۆکەی سووری خوێن دەبن و بەهۆیەوە تووشی کەمخوێنی دەبن.

بۆ کارکردنی ترشی فۆلیك لەلەشدا چەند ئەنزایمێك گرنگە و بۆ بەرهەمهێنانی ناوك لەخانەکانی لەشدا ڕۆڵێکی سەرەکی هەیە، بۆیە گرنگییەکی زۆری هەیە لەدروستبوونی خانەی پتەو لەکاتی گەشەکردن و لەکاتی پێگەیشتنی کۆرپەلە لەسکی

دایکدا.

ترشی فۆلیك لەڤیتامینە سەرەکییەکانی دروستبوونی خرۆکەی سووری خوێنە لەڕێی مۆخەوە و یاریدەدەرێکی پتەوە بۆ بەهێزبوونی دەمارەکانی مێشك و کارکردنیان بەڕێکی و بەتایبەتی بڕبڕەی پشت.

گرنگترین خۆراك کە دەوڵەمەندە بەترشی فۆلیك سەوزە لاسك سەوزەکانە، هەروەها جگەر، پرتەقاڵ، گوێزەمەنییەکان و زەردێنەی هێلکەیە.

پێویستی ڕۆژانەی منداڵی ساوا تا یەك ساڵ بۆ ئەمجۆرە ڤیتامینە 50mcgو یەك تا سێ ساڵ 70 mcgو چوار تا شەش ساڵ 100 mcgو حەوت تا دە ساڵ 150 mcgو یانزە ساڵ بەرەو ژوور 200 mcg، پێش سکپڕبوون تا شیردان 4 mg.

ژمە خۆراکە سەرەکییەکانی ڕۆژانە بەشی تەواوی پێویست لەترشی فۆلیك بەخانەکانی لەش دەبەخشن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەندێجار تووشبوون بەکەمی ئەمجۆرە ڤیتامینە ڕوودەدات، بۆ نموونە لەکاتی سکپڕیدا، کەمی ترشی فۆلیك زیاندەگەیەنێت بەبڕبڕەی پشتی کۆرپەلە، بۆیە وەرگرتنی بەشێوەی دەرمان بۆ ژنان لەماوەی بڕیاردانی سکپڕبووندا تا هەفتەی دوانزەهەمی سکپڕی زۆر گرنگەو ئێستا لەزۆربەی وڵاتە پێشکەوتووەکاندا بۆتە یاساییەکی بنەڕەتی بۆ ژنان، کە بەڕێنمایی پزیشك بڕی پێویست لەم جۆرە ڤیتامینە وەردەگرن. هەروەها ترشی فۆلیك بۆ کۆرپەی تازە لەدایکبووی پێش وەخت زۆر گرنگە، یان ئەگەر کۆرپەلە کێشی لەپێویست کەمتربێت، بۆئەوەی گەشەو زیادبوونی پێویست بەردەوامبێت، هەروەها وەرگرتنی ترشی فۆلیك بۆ کەسانێك زۆر گرنگە کە تووشبوون بەنەخۆشییەکانی جگەر و ڕیخۆڵە باریکەو ئەو کەسانەی بەڕێژەیەکی زۆر ماددە کهولییەکان دەخۆنەوە، چونکە پاڵاوتەی ڤیتامینەکان لەخوێنیاندا کەمترە لەکەسانی ئاسایی.

هەندێك دەرمان هەن کە بۆنەخۆشی جۆراوجۆر بەکاردێن و دەبنەهۆی کەمکردنەوەی ترشی فۆلیك لەلەشدا وەك دەرمانی دژە مەلاریا، حەپی دژە سکپڕی کە ماددەی ئیسترۆجین یان هەندێك لەئازار شکێنەکانی تێدابێت.

کەمی ترشی فۆلیك لەلەشدا دەبێتەهۆی دەرکەوتنی کەمخوێنی، واتە کەمبوونەوەی خرۆکەی سوری خوێن لەلەشدا. بەگشتی تووشبوو هەست بەبێ هێزی دەکات، حەزنەکردن بەخواردن، دڵتێکهەڵاتن و ڕەوانی و ڤژرووتانەوەو هەروەها برینداربوونی ناودەم و پووك لەگەڵ زمان برژانەوە.

بەڵام لەمنداڵی تازەلەدایکبوودا، نەبوونی ترشی فۆلیك دەبێتەهۆی لەگەشەوەستان.

لەپاش تاقیکردنەوەی پێویست و زانینی هۆی نەخۆشی و کەمخوێنی، پزیشك دەتوانێت بەڕادەی -mg5 15 ترشی فۆلیك بۆ نەخۆش دەستنیشانبکات، زۆرجار ئەم ڤیتامینە لەگەڵ ڤیتامین B12 وەردەگیرێت، چونکە وا زانراوە کە هەردوو ڤیتامین تەواوکەری یەکترن و باشترە پێکەوە بەکاربێن، بەڵام پاش چاکبوونەوەی نەخۆش یان هەستکردن بەباشبوون، بەپێی پێویست کەمدەکرێنەوە.

هەرچەندە زیادبەکارهێنانی ترشی فۆلیك زیانبەخش نییە، بەڵام لەچەند حاڵەتێکدا لەوانەیە ببێتەهۆی تێکدانی ڤیتامین B12 لەخانەکانی لەشداو تێکشکاندنی، بۆیە پزیشك زۆرجار ئامۆژگاری تووشبووەکان دەکات بەبەکارهێنانی ڤیتامین B12 لەگەڵ ترشی فۆلیك.

نیاسین Niacin **یان ڤیتامین** B3

نیاسین B3 بەگشتی وەك حەپ، بەتەنیا یان بەتێکەڵاوی لەگەڵ ڤیتامینەکانی دیکەدا Multi vitamins وەردەگرێت، بەتایبەتی لەڕێی ئامۆژگاری پزیشکەوە. نیاسین B3 ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لەوکارانەی کە ئەنزایمەکان لەلەشدا جێبەجێیدەکەن، هەروەها یاریدەدەرێکی سەرەکیە بۆ گۆڕینی شەکر لەخوێندا بۆ وزە و دروستکردنی چەوری.

ڤیتامینB3 پێویستیەکی بنەڕەتیە بۆ کارکردنی کۆئەندامی دەمار پێست و کۆئەندامی هەرس هەروەها هۆرمۆنی ستیرۆید دروستدەکات کە یاریدەدەرە بۆ کۆئەندامی بەرگری لەلەشدا، هەروەها بۆ شکاندن و بەکارهێنانی ماددەی کاربۆهیدرات و کانزاکان.

ڤیتامین B3 بەشێوەی سروشتی لەچەند خۆراکێکدا هەیە هەروەک جگەر، گۆشتی سور، پەلەوەر، ماسی، جۆ، گوێزەمەنییەکان. پێویستی بەمجۆرە ڤیتامینە لەمرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دیکە هەروەها لەقۆناغەکانی ژیان و بەپێی توخمی نێر و مێ جیاوازە و بەپێی پێویست دەگۆڕێت.

منداڵی تازە لەدایکبوو تا سێ مانگ 4 mg، حەوت مانگ تا نۆ مانگ 5 mg، دە مانگ تا دوانزە مانگ 8 mg، یەک ساڵ تا سێ ساڵ 11 mg، چوا ساڵ تا شەش ساڵ 12mg، حەوت تا چواردە ساڵ 15 mg، پانزە تا هەژدە ساڵ 17 mg، توخمی نێرینە 19 تا 50 ساڵ 13 mg، توخمی مێینە 19 تا 50 ساڵ 16 mg، 51 ساڵ بەرەو ژوور 12 mg.

تێبینی ئەوەدەکرێت کە ڤیتامین B3 زۆرتر لەکاتی ڕەسیوبووندا بۆ لەش پێویستە بەهۆی ئەو گۆڕانکارییانەوە کە لەهۆرمۆنەکاندا دروستدەبن، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی لەکاتی سکپڕیدا پێویستی ئەمجۆرە ڤیتامینە ناگۆڕێت، تەنیا لەکاتی شیرداندا نەبێت کە پێویستی ڕۆژانە بەڕێژەی 2 mg زیاددەکات.

زۆربەی خۆراکە جۆراو جۆرەکانی ڕۆژانە دەوڵەمەندە بەمجۆرە ڤیتامینە، لەبەرئەوە سەرهەڵدانی کەمی لەکەسانێکی کەمدا بەرچاودەکەوێت بۆنموونە، تووشبووان بەنەخۆشی ڕیخۆڵە کاتێک بەهۆیەوە پاڵاوتن و هەڵمژینی ماددەی سوودبەخش لەخۆراکدا تێکدەچێت کەسێک کە نەخۆشی جگەری هەبێت یان ئەوانەی ماددە کهولییەکان زۆر دەخۆنەوە.

هەندێجار پزیشک ڤیتامین B3 وەک حەپ، دەستنیشاندەکات بۆ ئەو کەسانەی بەساڵاچوون کاتێک تووشی نەخۆشی بەدخۆراکی دەبن، هەروەها ئەوانەی ڕێژەی چەوری لەخوێنیاندا زۆرە بەبڕی 6mg ڕۆژانە ڤیتامین B3 وەردەگرن.

کەمی ڤیتامین B3 دەبێتەهۆی جۆرە نەخۆشییەک کە پێی دەڵێن پێلاگرا Pellagra واتە قڵێشان

و تویژ فرێدانی پێست، تووشبوو هەست بەئازاری زۆری پێست و سووربوونەوەی دەکات بەزۆری ئەو پێستە تووشی قڵیشان و شەق بوون دەبێت کە تیشکی خۆر لێی دەدات یان ڕووبەڕوی خشاندن دەبێتەوە یان لەژێرفشاردایە هەروەها هەوکردن و برژانەوەی دەم و زمان، دڵتێکهەلاتن، ڕەوانی، نەخۆشییە دەروونییەکان وەك خەمۆکی، دڵەکوتێ و توڕەیی و شێتی و گێلی.

بۆ تووشبووان بەنەخۆشی پیالاگرا بۆ تەمەنی گەورە، ڕۆژانە بەبڕی mg100-500 لەشێوەی حەپدا بەناوی نیکۆتینەید بەکاردێت، بۆ منداڵی تەمەن خوار 12 ساڵان 100 - 300mg ڕۆژانە بەکاردێت، بەڵام بۆ کەسانێك کە کەمی ئەمجۆرە ڤیتامینە نەگەیشتۆتە ڕێژەی پیالاگرا، بڕی 25-50mgڕۆژانە وەردەگیرێت. زیاد لەپێویست خواردنی ڤیتامینB3 زیاتر لە50mg لەڕۆژێکدا، لەوانەیە ببێتەهۆی خوروی پێست و ئارەقکردنەوەو ژانەسەر، هەروەها ڕشانەوە و برینداربوون و ڕووشاندنی گەدە، بۆیە ئامۆژگاری پزیشکیش ئەوەیە کە لەسەرتێری بخورێت. هەندێجار زیاد لەپێویست خواردنی ڤیتامین B3 بەبڕی زیاتر لە 2g کە بۆ نەخۆشییەکانی چەوری خوێن بەکاردێت، دەبێتەهۆی سەرهەڵدانی نەخۆشییەکانی جگەر و هەوکردنی جومگەکان و زیادبوونی ڕێژەی شەکر لەخوێندا، لەئەنجامی ئەمانەش هەستکردن بەتینوێتی و دەم وشکبوون.

ترشی پانتۆسینیك - ڤیتامین B5

ڤیتامینB5 بەشێوەی حەپ بەتێکەڵاوی لەگەڵ ڤیتامین و کانزاکاندا دەستدەکەوێت و نەخۆش دەتوانێت سوودی لێوەربگرێت. ڤیتامینB5 لەلەشدا زۆر گرنگە بۆ بەڕێکی کارکردنی ئەنزایمەکان بۆ دروستبوونی وزە لەشەکر و دروستبوونی چەوری لەلەشدا، هەروەها زۆر گرنگە بۆ دروستبوونی کۆرتیکۆستیرۆیدەکان و هۆرمۆنی توخمی.

ئەم ڤیتامینە سوودبەخشە بۆ کارکردنی ڤیتامینەکانی دیکەش لەلەشدا، هەروەها بۆ مێشك و ڕژێنەکانی ئەدرینالّ بەشێوەیەکی گشتی بۆ گەشەکردن و گەورەبوون، بەتایبەتی لەمنداڵ و هەرزەکاردا.

ڤیتامینB5 بەشێوەی سروشتی لەزۆربەی سەوزەکاندا هەیە، وەك لەدانەوێڵەو خۆراکە ئاژەڵییەکانی وەك جگەر، گورچیلە، دڵ، ماسی و زەردێنەی هێلکە. تائێستا بەشێوەی زانستی پێویستی ڕۆژانەی مرۆڤ بەڤیتامین B5 دیارینەکراوە، بەڵام بەگشتی پێویستە مرۆڤێکی ئاسایی لەڕۆژێکدا 3-7mg ڤیتامین B5 لەژەمە سەرەکییەکانیدا هەبێت.

وەرگرتنی ڤیتامین B5 تەنیا بۆ ئەو کەسانە پێویستن کە تووشی بەدخۆراکی بوون، چونکە ژەمە خۆراکەکان ڕۆژانە بڕی تەواو لەمجۆرە ڤیتامینەی تێدایە، تووشبوون بەکەمی ڤیتامین B5 پێیدەڵێن بێری بێری بۆ ئەو مەبەستەش لەشێوەی حەپدا لەگەڵ ڤیتامینە تێکەڵەکان وەك دەرمان وەردەگیرێت، هەرچەندە هەندێك کەس ڕایان وایە کە زیاد لەپێویست خواردنی ئەمجۆرە ڤیتامینە دەبێتەهۆی هێشتنەوەی مووی سەر بەڕەشی واتە سەر سپی نەبوون، هەروەها کەمکردنەوەی نەخۆشی شەکرەو نەخۆشییە دەروونییەکان، بەڵام تائێستا هیچ لێکۆڵینەوەیەکی زانستی بەتەواوی ئەمەی نەسەلماندووە.

نیشانەکانی سەرهەڵدانی کەمی ڤیتامین B5 لەو کەسانەدا ڕوودەدات کە تووشی بەدخۆراکی دەبن وەك ژانەسك، هەندێجار بنی پێ سوتانەوە و برژانەوە، بەپێی پێویست پزیشك بڕی 5-20mg لەڕۆژێکدا بۆ تووشبوو دیاریدەکات. لەپاش تاقیکردنەوەی زانستی دەرکەوتووە زیاد لەپێویست خواردنی ڤیتامین B5 بەبڕی تا100mgو زیاتریش لەڕۆژێکدا نەبۆتە هۆی ژەهراوییبوون، لەبەرئەوەی ئەمجۆرە ڤیتامینە لەجۆری ڤیتامینە لەئاودا تواوەکانە، ئەگەری ژەهراوییبوونی لەلەشدا زۆر کەمە، چونکە بەشێوەیەکی ئاسان لەڕێگای میزکردنەوە لەش فڕێی دەداتە دەرەوە، بەڵام خواردنی زیاتر لە2000 mg دەبێتە هۆی ڕەوانی.

***پسپۆڕی دەرمانسازی**

سەرچاوە:

* New Guide to medicines and drags

The British Medical Association

* Pharmacology Fifth Edition (H.P.Rang, M.M.Dale J.M. Ritter P.K.Moore)

New Guide to medicines and drugs 6th edition (the British Medical Association)