

BITAMINH B1 (θειαμίνη)

Ανακαλύφθηκε το 1924 όταν δύο Δανοί (Zansen, Danath) στο νησί Ιάβα απομόνωσαν μια ουσία από το φλοιό του ρυζιού, η οποία θεράπευε την ασθένεια **beri - beri**.

Τι κάνει;

Η δράση της έχει σχέση με το μεταβολισμό των υδατανθράκων. Βοηθά στο να κρατιέται κάποιος άγρυπνος και επιτρέπει στο νευρικό σύστημα, τους μυς και την καρδιά να λειτουργούν σωστά. Προβλήματα τοξικότητας δεν έχουμε, εφόσον η περίσσεια αποβάλλεται εύκολα με τα ούρα. Η έλλειψη της όμως δημιουργεί διαφορά προβλήματα υγείας:

- Γαστρεντερικό σύστημα.

Επειδή η απουσία της από τον οργανισμό έχει ως αποτέλεσμα να μην ελευθερώνεται το ποσό της ενέργειας που χρειάζεται, ατονούν οι μύες του στομαχιού και οι αδένες, με συνέπεια να έχουμε συμπτώματα όπως ανορεξία, δυσπεψία και δυσκοιλιότητα.

- Νευρικό σύστημα.

Η ανεπάρκεια θειαμίνης προκαλεί κατάπτωση του νευρικού συστήματος, μειώνει τα αντανακλαστικά και προκαλεί κόπωση.

- Καρδιαγγειακό σύστημα.

Εδώ έχουμε την ατονία των καρδιακών μυών, με αποτέλεσμα να προκαλείται καρδιακή ανεπάρκεια.

Πού βρίσκεται;

Στα δημητριακά (βρώμη, σιτάρι και κριθάρι), στη μαγιά (μπύρας και ξερή), στο χοιρινό, στα καρύδια, στα περισσότερα λαχανικά όπως πατάτες, στα πράσινα λαχανικά, στα όσπρια, στο γάλα. Η θειαμίνη είναι πολύ ευαίσθητη στη θερμοκρασία και έτσι είναι μικρή η ποσότητά της σε φαγητά που είναι ξαναμαγειρεμένα ή κρατηθήκαν ζεστά για μεγάλο χρονικό διάστημα. Προσοχή στα χάλκινα σκεύη γιατί καταστρέφουν τελείως τη βιταμίνη και στη μαγειρική σόδα γιατί έχουμε 50% απώλεια.