

Βιταμίνη Β6

Δ/νση Διατροφικής Πολιτικής & Ερευνών



Τι είναι

Η βιταμίνη Β₆ είναι μια **υδατοδιαλυτή βιταμίνη** του συμπλέγματος Β η οποία συμμετέχει σε σημαντικές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Συμβάλλει στις μεταβολικές διεργασίες του ανθρωπίνου σώματος, στην ομαλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, στον σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων και στην ρύθμιση της ορμονικής δραστηριότητας. Με τον όρο βιταμίνη Β₆ εννοείται μίγμα μορφών πυριδοξίνης, πυριδοξάλης, και πυριδοξαμίνης, καθώς και των 5' φωσφορυλιωμένων μορφών τους.

Πηγές

Η βιταμίνη Β₆ βρίσκεται σε τρόφιμα όπως το **κοτόπουλο, το χοιρινό κρέας, το συκώτι, οι νεφροί, η μαγιά μύρας, τα δημητριακά** (ολικής άλεσης δημητριακά, καστανό ρύζι, σόργος, κινόα, φυτόρο δημητριακών), τα **όσπρια, οι ξηροί καρποί, οι πατάτες, μερικά βότανα και μπαχαρικά** (σκόρδο, κάρυ, τζίντζερ).

Συστάσεις

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA), οι τιμές αναφοράς πρόσληψης (PRI) του πληθυσμού καθώς και οι τιμές αναφοράς ημερήσιας επαρκούς πρόσληψης (AI) για τα βρέφη, αναφορικά με τη βιταμίνη Β₆, είναι οι ακόλουθες:

Βρέφη 7-11 μηνών: 0,3 mg ανά ημέρα (AI)

Παιδιά 1-3 ετών: 0,6 mg ανά ημέρα (PRI)

Παιδιά 4-6 ετών: 0,7 mg ανά ημέρα (PRI)

Παιδιά 7-10 ετών: 1 mg ανά ημέρα (PRI)

Παιδιά 11-14 ετών: 1,4 mg ανά ημέρα (PRI)

Έφηβοι 15-17 ετών: 1,7 mg/ημέρα για τα αγόρια & 1,6 mg/ημέρα για τα κορίτσια (PRI)

Ενήλικες : 1,7 mg/ημέρα για τους άνδρες & 1,6 mg/ημέρα για τις γυναίκες (PRI)

Έγκυες γυναίκες: 1,8 mg ανά ημέρα (PRI)

Θηλάζουσες γυναίκες: 1,7 mg ανά ημέρα (PRI)