

ቫይታሚን ቢ-1

ቫይታሚን ቢ-1 ብዙ ጊዜ ታያሚን (Thiamin ወይም thiamine) ተብሎ የሚጠራ የቫይታሚን ቢ አይነት ነው። ቫይታሚን ቢ-1 ጉልበት ለማግኘት ለሰውነት እድገት እንዲሁም ለተሟላ ጤንነት ያስፈልጋል።

ከፍተኛ የቫይታሚን ቢ-1 መጠን የሚይዙ ምግቦች

ይህ ቫይታሚን ብዙ ምግቦች ውስጥ ይገኛል። ከእነዚህም መካከል

- ስንዴ ጉብስ እና የመሳሰሉ ጥራጥሬዎች
- ስጋ እና አሳ
- ለውዝ ባቄላ ሶያ አተር እና የመሳሰሉት ይገኙበታል።

የተሟላ ዝርዝር በዚህ ድረገጽ ያገኛሉ <https://ods.od.nih.gov/pubs/usdandb/thiamin-content.pdf>

ሁሉም ቫይታሚኖችን በክንን መልክ ከመዋጥ ይልቅ የተመጣጠነ ምግብ በመመገብ ማግኘት ይመረጣል። ሆኖም በክንን መልክ መውሰድ ካስፈለገ ቫይታሚን ቢ-1 በክንን መልክ ተዘጋጅቶ ይሸጣል። ከቫይታሚን ቢ ኮምፕሌክስ የቫይታሚን ክንኖች ወይም ከመልቲ ቫይታሚን ክንኖች እንዲሁም ብቻውን ይሸጣል። ከፋርማሲ ሊዝቱ የሚሹሉ የቫይታሚን ቢ-1 ክንኖች በተለያዩ ስም እና አይነት ሊመጡ ይችላሉ። ለምሳሌ ታያሚን ሞኖናይትሬት (thiamin mononitrate) ታያሚን ሀይድሮ ክሎራይድ (thiamin hydrochloride) እንዲሁም ቤንፎታያሚን (benfotiamine) የተለመዱት ናቸው።

በቀን ለሰው የሚያስፈልገው የቫይታሚን ቢ-1 መጠን እንደ እድሜ ክልል እና ጾታ የተለያየ ነው።

የእድሜ ክልል ይታ	በቀን የሚያስፈልገው መጠን በሚሊግራም (mg)
እስከ 6 ወር እድሜ ያሉ ህጻናት	0.2
ከ 6 – 12 ወር ያሉ ህጻናት	0.3
ከ 1 – 3 አመት እድሜ	0.5
ከ 4 – 8 አመት እድሜ	0.6
ከ 9 – 13 አመት እድሜ	0.9
ከ 14 – 18 ወንድ ልጆች	1.2
ከ 14 – 18 ሴት ልጆች	1.0
ወንድ ከ19 አመት በላይ	1.2
ሴት ከ19 አመት በላይ	1.1
እርጉዝ ወይም የምታጠባ ሴት	1.4

በሰውነት የቫይታሚን ቢ-1 እጥረት ሲኖር ምን ምልክት ይታያል?

የተመጣጠነ ምግብ በመውሰድ በቀን የሚያስፈልገውን የቫይታሚን ቢ-1 መጠን ማግኘት ይቻላል። ሆኖም አልፎ አልፎ የቫይታሚን ቢ-1 እጥረት ሊያጋጥም ይገባል። የሚከተሉት ሁኔታዎች ለቫይታሚን ቢ-1 እጥረት ሊያጋልጡ ይችላሉ፡-

- የአልኮል መጠጥ ማዘውተር
- የእድሜ መግፋት (ከስልሳአምስት አመት እድሜ በላይ)
- የስኳር በሽታ
- ኤች-አይ-ቪ/ኤድስ (HIV/AIDS)
- የሚከተሉትን መድሀኒቶች የሚወስዱ ሰዎች
 - ፊውሮስአማይድ (Furosemide)/ላሲክስ (Lasix) (በውሀ መጠራቀም ምክንያት የሚፈጠር የሰውነት እብጠትን የልብ በሽታን እና አንዳንዴ የደም ግፊትን ለማከም የሚታዘዝ መድሀኒት)
 - ፍሎሮራሲል (Fluorouracil)/ አድሩሲል (Aducci) (አንዳንድ የካንሰር አይነቶችን ለማከም የሚታዘዝ መድሀኒት)

በቅርብ ጊዜ እየተደረጉ ያሉ ጥናቶች የቫይታሚን ቢ-1 ለስኳር በሽታ፣ ከስኳር በሽታ ጋር ተያይዞ ለሚመጣ የነርቭ ህመም፣ ለልብ ድካም (heart failure)፣ እና ለአልሃሚር (Alzheimer's) በሽታ ያለውን ጥቅም እየመረመሩ ይገኛሉ። ይህን ቫይታሚን በመውሰድ የጤና መረጃ በአማርኛ



እነዚህን በሽታዎች ማከም ወይም ምልክቶችን ለመቀነስ ይቻል እንደሆነ ወደፊት ከሚወጡት የጥናት ውጤቶች ግልጽ ይሆናል። ከላይ የተጠቀሱት በሽታዎች ያለባቸው ህመምተኞች ከህኪማቸው ጋር ቫይታሚን ቢ መውሰድ ይጠቅማቸው እንደሆነ ማማከር ጥሩ ነው።

ከፍተኛ የቫይታሚን ቢ-1 እጥረት ሲኖር በሪበሪ (Beriberi) የሚባል በሽታ ያመጣል። የዚህ በሽታ የህመም ምልክቶች የትንፋሽ ማጠር ለመናገር መቸገር የእግር መደንዘዝ ናቸው። እንዲሁም የአይን ህመም (ያለህመምተኛው ፍላጎት በራሱ መንቀሳቀስ) የእግር ማበጥ ፓላይዝድ መሆን ሊከሰት ይችላል። እነዚህ የህመም ምልክቶች ከሰው ሰው ሊለያዩ ይችላሉ። በሪበሪ በማደግ ላይ ያሉ ሀገሮች ውስጥ የሚታይ ህመም ነው።

ሌላ ከፍተኛ የሆነ የቫይታሚን ቢ-1 እጥረት ዋርኒክ ኮርሳኮፍ (Wernicke-Korsakoff syndrome) የተባለ ህመም ሊያስከትል ይችላል። በዚህ ብዙ ጊዜ የሚጠቁ ሰዎች ለረጅም ጊዜ የአልኮል መጠጥ ስብ (alcohol use disorder) ያለባቸው ሰዎች ናቸው። የህመም ምልክቶቹም ከላይ የተጠቀሱት የበሪበሪ ምልክቶችን ጨምሮ የእጅ እና የእግር መደንዘዝ የማስታወስ ችሎታ መቀነስ ያሉበትን ቦታና ጊዜ መለየት መቸገር እና ያልተለመደ አይነት ግራ መጋባት ናቸው። እነዚህ የህመም ምልክቶች ከሰው ሰው ሊለያዩ ይችላሉ።

ይህ ቫይታሚን ከሚመከረው መጠን በላይ ቢወሰድ ለሰውነት ጉዳት አለው?

በከፍተኛ የቫይታሚን ቢ-1 በመውሰድ ምክንያት የሚመጣ የጤና ጉዳት እጅግ ያልተለመደ ነው። ብዙ ምንጮች የማያስፈልግ የቫይታሚን ቢ-1 መጠን ሰውነታችን ውስጥ ከመጠራቀሙ በፊት ወደሰውነት መስረጉ ስለሚቀንስ (decrease absorption) እና በሽንት መልክ ከሰውነት ስለሚወጣ ነው ብለው ይጠቁማሉ። ሆኖም በአሜሪካ የህክምና ጀርናል ላይ በቀን አስራሰባት ሚልግራም ቫይታሚን ቢ የምትወስድ ሴት የመንቀጥቀጥ ፈጣን የልብ ምት ያለመረጋጋት ስሜት እንዳሳየች ዘግቧል (JAMA, 1941)።

የበለጠ መረጃ ስለቫይታሚን ቢ-1 ለማግኘት ይህን ድረገጽ የመልከቱ

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Thiamin-HealthProfessional/>

ማጣቀሻ

Office of Dietary Supplements - Thiamin. (2020, June 3). Retrieved September 23, 2020, from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminA-Consumer/>

[JAMA. 1941;116\(18\):2101. doi:10.1001/jama.1941.02820180107020](https://doi.org/10.1001/jama.1941.02820180107020)

