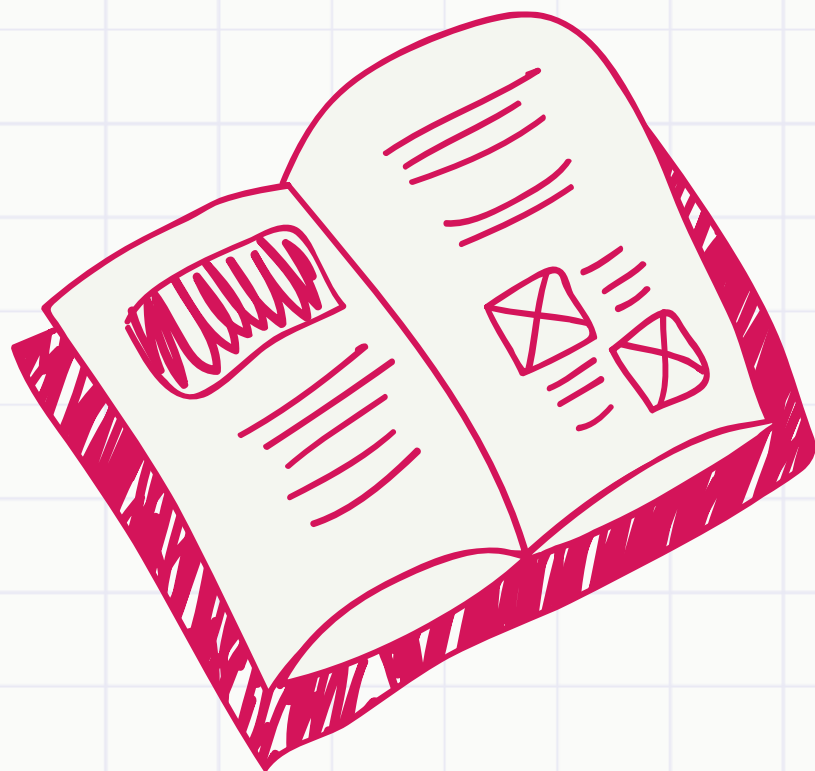




維生素B群

50417黃偉綸

目錄



研究動機

主題內容

研究方法

執行成果

心得感想

研究動機

因為維生素是我們平常很容易接觸到的一種東西，所以想藉由這次機會來好好的認識這個營養素。



主題內容

維生素簡介

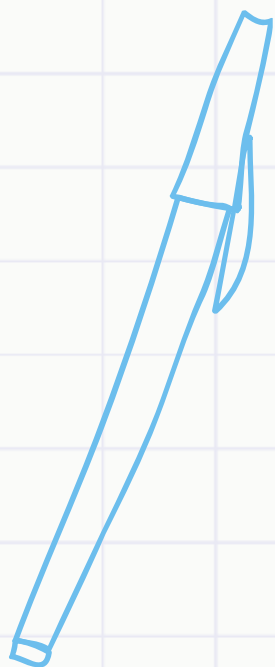
維生素缺乏症狀

維生素用途

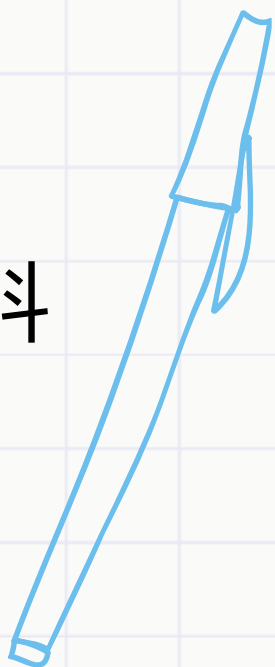
維生素攝取來源



研究方法



上網查資料



擷取有用的
資訊



整理資料

執行成果

介紹維生素B群：

維生素B群包括多種水溶性維生素，其中包含B1(硫胺素)、B2(核黃素)、B3(菸鹼酸)、B5(泛酸)、B6(吡哆醇)、B7(生物素)、B9(葉酸)、B12(鈷安素)，每個維生素都各有其作用。B群主要的作用是幫助身體代謝「輔酶」，使身體產生有助於能量製造、維持正常能量代謝和調節生理機能所需要的成分。且維生素B群是所有維生素種類與功能最多的一群。



執行成果

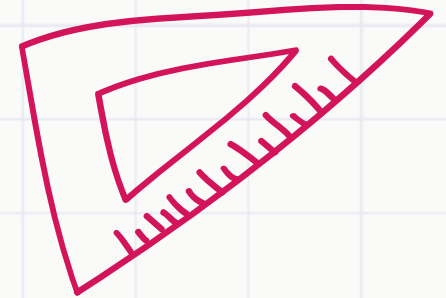
	作用	來源
B1(硫胺素)	促進成長 幫助消化 改善精神狀況 維持神經組織、肌肉、心臟活動的正常 減輕暈機、暈船 有助於對帶狀皰疹的治療	動物型來源:動物肝臟、動物肉類 植物型來源:酵母、穀物(主要為粗糧)、大豆
B2(核黃素)	成長發育和細胞再生必需的營養素 促進皮膚、頭髮及指甲生長 增進視力 預防動脈硬化 脂肪代謝 消除口腔、舌、唇發炎的症狀	動物型來源:肝臟(最豐富)、腎臟和心臟(亦有可觀含量) 動物型來源:七腮鰻、牛肝、雞肝、雞蛋、乳製品、內臟等 植物型來源:全穀類和堅果類、青椒
B3(菸鹼酸)	維護血液循環系統 抑制皮膚黑色素生成 幫助受傷的皮膚細胞復原	動物型來源:豬肉、牛肉及牛奶為最豐富, 魚肉、雞肉、動物內臟、人類母乳、雞蛋等 植物型來源:香菇、紫菜、豆莢、蘆筍、黃豆、花生、馬鈴薯、糙米、胚芽米、酵母
B5(泛酸)	有效利用碳水化合物、蛋白質及脂肪 維護頭髮、皮膚及血液健康 產生與壓力相關的性激素 保持消化道健康 加工其他維生素 合成膽固醇	動物型來源:龍蝦和鮭魚 植物型來源:啤酒酵母、玉米、花椰菜、羽衣甘藍、西紅柿、豌豆、花生、大豆、葵花籽、

	作用	來源
B6(吡哆醇)	動脈硬化 禿頭 膽固醇過高 面部油膩 低血糖症 精神障礙 神經障礙 肌肉失調	動物型來源:瘦肉、肝臟 植物型來源:全穀類、蔬菜
B7(生物素)	脂肪合成、糖質新生、天門冬胺酸等反應途徑中扮演重要角色	動物型來源:肝臟、腎臟、蛋黃 植物型來源:堅果類、豆類、全穀類、香蕉、花椰菜
B9(葉酸)	協助胺基酸合成 防止口腔黏膜潰爛 增進皮膚健康 促進乳汁分泌 振奮精神智力、記憶力增加	麵包、穀物早餐、蛋糕、餅乾、能量飲品、蛋白棒、白米
B12(鈷胺素)	DNA生產重要元素 製造紅血球的重要因子 骨髓再生 胃腸道和呼吸道內皮再生 維持神經系統的健康 預防巨幼紅細胞性貧血	動物型來源:羊羔的腎臟、蛤蜊、沙丁魚、牛肉、鮪魚、鱈魚、鮭魚、替代奶、牛奶和乳製品、雞蛋 植物型來源:全穀類



心得感想

利用自主學習的時間，深入的瞭解維生素的詳細內容，比起一直上學校的學科，認識這種較貼近生活的內容，會讓人比較有興趣也比較不會感到排斥。



感謝觀看

