

کمبود توام اسید فولیک و ویتامین B12 خطر ابتلا به ام‌اس را افزایش می‌دهد

رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران با بیان اینکه «در سنین نوجوانی با افزایش میزان نیاز به انرژی و رشد و توسعه بافتهای بدنی نیاز به ویتامین‌های مختلف گروه B افزایش می‌یابد»، گفت: «تحقیقات نشان می‌دهند کمبود توام اسید فولیک و ویتامین B12، خطر ابتلا به M.S در دوران بزرگسالی را افزایش می‌دهد.»

دکتر ضیاءالدین مظهری در گفتگو با خبرنگار سلامت نیز اظهار داشت: «در سنین نوجوانی با افزایش میزان نیاز به انرژی و رشد و توسعه بافتهای بدنی نیاز به ویتامین‌های مختلف گروه B افزایش می‌یابد به عنوان مثال ویتامین‌هایی چون B1، B2، B3 جزء ویتامین‌هایی هستند که در متابولیسم انرژی نقش دارند و در این دوران نیاز به آنها افزایش می‌یابد. بیوتین نیز یکی از ویتامین‌های گروه B به شمار می‌رود که برای سلامتی پوست ضروری بوده و در جلوگیری از بروز افسردگی ضروری می‌باشد.»