撰文：陳旭英｜攝影：張文智｜設計：章可儀

氨基酸轉化大使 維他命B6

長者、酒徒　易缺B6

維他命B6既然這麼重要，我們在哪些食物可以吸收到足夠B6呢？

「B6通常在肉類中找到，即含有蛋白質的食物，通常都有B6，常見含豐富B6的食物，包括雞牛羊豬、魚類、果仁等。」

哪些人較易有B6不足情況呢？「長者會較容易缺乏B6，因為多數長者胃口欠佳，咀嚼較差，有時候未能吃足夠肉類而吸收當中的B6；酗酒的人會提升B6的損壞程度和令它流失，故亦易有維他命B6缺乏症。」

長者應進食適量肉類，吸收當中的蛋白質及維他命B6。

轉化高半胱氨酸　減心血管病

維他命B6、葉酸、B12，和心臟健康有很大關係，因為三者能幫助維持身體正常的「高半胱氨酸」(homocysteine)在正常水平。

「高半胱氨酸也是氨基酸一種，但不是人體所需的氨基酸，它是消化系統將動物蛋白質轉化成為能量時所產生的代謝物，科研指太多高半胱氨酸會增加心血管栓塞風險。葉酸、B6和B12三者一同負責將高半胱氨酸轉化成人體所需Methionine（甲硫氨酸），沒有足夠葉酸、B6和B12，體內就會有太多高半胱氨酸，心血管容易阻塞。」陳勁芝說。

有研究發現，吃足夠葉酸、B6和B12的人士，體內的高半胱氨酸會較其他人低。不過，2006年有一項研究發現，攝取這三種維他命以減低高半胱氨酸水平，並不能即時帶來效用，但在中風個案中，則下降了25%。

維他命B6、葉酸和B12三劍俠，能防止心血管病。

註冊營養師 陳勁芝

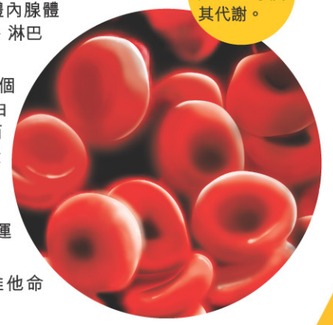
整個維他命B家族，都與能量轉化有關，所以我們必須有充足維他命B，身體才會有氣有力，神經傳導才能保持正常。

在維他命B家族排行第六的B6，除了維持神經系統正常運作外，更與免疫系統有密切關系，因為當身體轉化及製造氨基酸時，一定要有B6在場！

B6功能大搜查

維他命B6在身體內還有以下功能：

- 幫助製造血色素及紅血球代謝，故可提升身體的運氧量。「身體需要維他命B6去製造血色素，所以缺乏B6的人會貧血。」陳勁芝說。
- 由於它協助蛋白質的代謝和細胞生長，故直接影響白血球的數量。
- 另外，B6有助維持體內腺體(lymph)，例如胸腺、淋巴核的健康。
- 它亦能穩定血糖，「這個維持正常血糖值不是由高血糖去低血糖，而是在低血糖時，將蛋白質轉化成葡萄糖，必須有B6幫手。」
- 維持神經系統正常運作；
- 幫助色氨酸轉化成維他命B3。



▼B6幫助製造紅血球及其代謝。

轉化蛋白質

在眾多維他命當中，以維他命B6與蛋白質有最大關係！

營養師陳勁芝說，水溶性的維他命B6，中文名稱為「吡多醇」，屬輔助酵素，身體超過一百個酵素需要它才能正常工作。它在細胞中參與多種蛋白質和氨基酸的代謝過程，即蛋白質如何拆解成氨基酸，氨基酸如何合成為蛋白質，及由一種氨基酸變成另一種氨基酸，都必須有維他命B6協助！

「食物的蛋白質經消化後分解成各種氨基酸輸往肝臟，而肝臟則負責轉化這些氨基酸，以製造人體各種不同的蛋白質，供身體應用。過程中，必須有足夠維他命B6，故身體如吸收不足維他命B6，我們便無法令蛋白質正常代謝，從而影響免疫能力、消化功能、造血功能等等各方面。」

只需少量　莫過 500 毫克

人體只要少量的維他命 B6，便能維持正常身體機能。成人男性及女性每日需要 1.3mg；51 歲以上男性為 1.7mg、51 歲以上女性為 1.5mg；孕婦需要 1.9mg；哺乳需要 2.0mg。

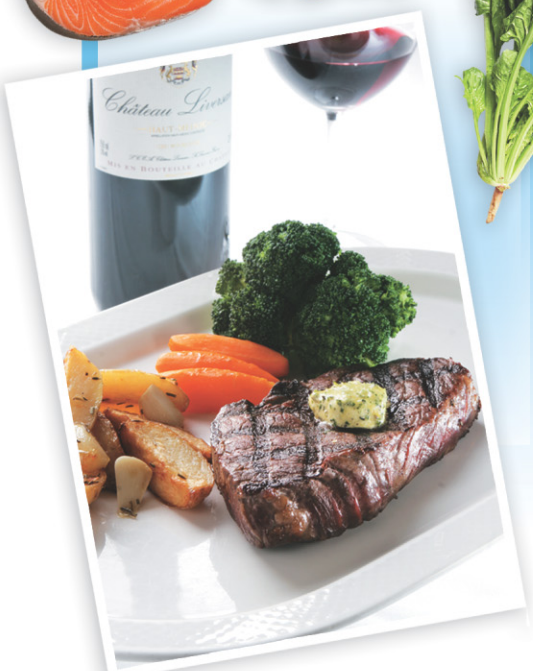
維他命 B6 每日吸收上限為 500mg，如過度攝取 B6，會令四肢神經受損，影響活動能力。

現時治療肺結核的藥是與維他命 B6 抗衡，影響 B6 的代謝，所以正服用該類藥物人士，醫生會同時處方 B6 補充劑給病人。

▶我們每日需要維他命 B6 不多，但某類正接受治療人士，就有需要從補充劑中吸收 B6。

含維他命B6食物

食物	份量	B6 含量
焗薯	1 個	0.70mg
香蕉	1 隻	0.68mg
雞胸肉（熟）	3 安士	0.52mg
雞心豆	半杯	0.57mg
豬柳（熟）	3 安士	0.42mg
燒牛肉（熟）	3 安士	0.32mg
葵花子	1 安士	0.23mg
菠菜（熟）	半杯	0.14mg
三文魚（熟）	3 安士	0.19mg
雞蛋	1 隻（大）	0.06mg
杏仁	1 安士（23 粒）	0.036mg
糙米	1 碗	0.291mg
花生	1 安士（30 粒）	0.12mg
白菜	4 両	0.31mg



缺乏 B6 可致抑鬱

如果缺乏維他命 B6，身體會有以下徵狀：

- 情緒低落、抑鬱；
- 皮膚炎、暗瘡；
- 痙攣、頭痛、貧血；
- 口腔炎、舌頭潰瘍。

▶缺乏 B6 的嚴重後果，其中一項是情緒低落、抑鬱。