Lợi ích sức khỏe của vitamin B5

Vitamin B5 có rất nhiều trong tự nhiên nhưng dễ mất đi trong quá trình chế biến. Ít người biết được đây là một trong những loại vitamin thiết yếu cho hoạt động thể chất và tinh thần của con người.

Vitamin B5 còn được gọi là acid pantothenic, pantothenate; đây là một vitamin tan trong nước, có rất nhiều trong tự nhiên, nhưng cũng rất dễ mất đi trong quá trình chế biến.

Ngay tên gọi của nó – vitamin B5 hay `pantothenic` có nguồn gốc từ tiếng Hy Lạp "panto" cũng đã có nghĩa là có ở khắp mọi nơi. Vì thế cơ thể con người hiếm khi bị thiếu vitamin B5, trừ những trường hợp bị suy dinh dưỡng nặng, người kém ăn, dậy thì....

Vitamin B5 được tìm thấy trong tất cả các tế bào sống, nó có rất nhiều trong các nhóm thực phẩm như thịt, rau quả tươi, trứng, ngũ cốc, các loại đậu, sữa.... Vitamin này thường rất kén chọn môi trường, nó dễ dàng bị mất đi ở môi trường đông lạnh, hoặc các thực phẩm chế biến, đóng hộp, lượng vitamin B5 cũng mất đi đáng kể.

Thiếu hụt vitamin B5 có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như mệt mỏi, khó chịu, buồn nôn, mất ngủ.... Người ta đã nghiên cứu và kết luận có rất nhiều lợi ích của axid pantothenic trong sự trao đổi chất của con người, nó có khả năng giúp cơ thể chống lại các nhiễm trùng, sản xuất chất dẫn truyền thần kinh trong não, chiết xuất protein và chất béo cho cơ thể... Những lợi ích quan trọng nhất của vitamin B5 có thể kể đến là:

1. Làm óng tóc khỏe da

Để có một làn da láng mượt, khỏe mạnh và một mái tóc óng ả, không bị gãy rụng, vitamin B5 chính là "bí quyết". Vitamin B5 có khả năng làm mầm tóc phân chia, nhanh chóng tái tạo tóc mới, ngoài ra nó còn có thể làm tăng độ ẩm cho tóc, giúp tóc mềm mại, và ngăn rụng hữu hiệu. Đối với làn da, vitamin B5 giúp phân giải lượng dầu thừa trên da, nguyên nhân chính hình thành các loại mụn trứng cá. Một nghiên cứu tại Hong Kong cho biết, dùng viatmin B5 liều cao không chỉ giảm và ngăn ngừa mụn, nó còn có khả năng làm giảm kích thước lỗ chân lông. Tác dụng của vitamin B5 đối với da và tóc đã được chứng minh, nó không chỉ duy trì sức khỏe làn da, mái tóc bên ngoài, mà có tác dụng chống lại lão hóa da, tăng khả năng tái tạo các biểu mô trên da và giữ sắc tố tóc lâu bền.

2. Cải thiện sức khỏe tim mạch

Vitamin B5 giúp và duy trì hoạt động bình thường của cơ tim. Các dẫn xuất của vitamin B5 là panthenol, phosphopantethine giúp cải thiện nồng độ lipid trong máu và gan. Nó làm giảm triglyceride , giúp hạ cholesterol toàn phần, vì thế giúp giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim hay đột quỵ. Các dẫn xuất của vitamin B5 điều hòa nồng độ cholesterol , giúp cho việc kiểm soát huyết áp, do đó tránh nguy cơ bị tăng huyết áp.

3. Tăng cường mức độ hemoglobin

Nếu nguồn năng lượng đưa vào cơ thể không có đủ chất sắt, cơ thể không thể sản xuất đủ hemoglobin, một chất trong các tế bào máu đỏ làm cho con người mắc bệnh thiếu máu. Triệu chứng thiếu máu thiếu sắt bao gồm: mệt mỏi, da nhợt nhạt, khó thở, nhức đầu, hoa mắt chóng mặt, lạnh tay và chân, dễ bị nhiễm trùng, móng tay giòn, nhịp tim không đều (loạn nhịp)....

Vitamin B5 chính là loại vitamin có khả năng tạo ra các hormon và các tế bào hồng cầu khỏe mạnh, góp phần tăng nồng độ hemoglobin trong máu, do đó làm giảm nguy cơ mắc bệnh thiếu sắt hoặc thiếu máu. Vitamin B5 còn hỗ trợ gan trong quá trình chuyển hóa các chất độc hại và giúp cho phân chia tế bào và tái tạo DNA.

4. Giảm căng thẳng (stress), lo âu

Vitamin B5 hỗ trợ hệ thống dẫn truyền thần kinh góp phần làm giảm căng thẳng và mệt mỏi. Sở dĩ pantothenic acid có tác dụng đối với hệ thần kinh là do nó tạo ra dẫn truyền thần kinh cần thiết cho sự phát triển của hệ thống thần kinh trung ương và sự vận hành của tuyến thượng thận, ngoài ra nó còn điều tiết hormone steroid và acetylcholine giúp con người cân bằng và giảm lo lắng và stress.

5. Cải thiện khả năng miễn dịch

Giống như kẽm, vitamin B5 cũng rất hiệu quả trong việc tăng cường hệ thống miễn dịch của cơ thể. Nó cũng giúp tăng cường khả năng miễn dịch, ngăn ngừa các dấu hiệu lão hóa, tăng sức đề kháng với các loại bệnh nhiễm trùng như bệnh suyễn, bệnh viêm da dị ứng, bệnh xương khớp.... Hoạt chất coenzym A chuyển hóa từ vitamin B5 còn có tác dụng thải độc, nó đào thải các loại thuốc diệt cỏ, thuốc trừ sâu, các loại thuốc có hại ra khỏi cơ thể.

6. Cần thiết cho quá trình tăng trưởng

Vitamin B5 đóng vai trò như một chất tổng hợp cần thiết cho quá trình trao đổi chất trong cơ thể góp phần cho cơ thể phát triển lành mạnh. Vì vitamin B5 cần thiết cho sự hình thành của chất béo, protein, carbohydrate, axit amin và kích thích nội tiết tố tuyến thượng thận. Bất kỳ thành phần nào trong cơ thể giúp duy trì cơ thể khỏe mạnh và tạo năng lượng cho cơ thể con người hoạt động không thể thiếu được loại vitamin nhỏ bé này.

7. Cải thiện sức chịu đựng, tăng độ dẻo dai

Vitamin B5 giúp tăng cường năng lượng và duy trì khả năng chịu đựng của cơ thể. Nó không chỉ làm giảm mệt mỏi mà còn tăng cường sức dẻo dai của con người. Các vận động viên chuyên nghiệp và không chuyên, những người thường xuyên phải chịu các hoạt động thể lực hoặc trí óc căng thẳng cần bổ sung loại vitamin này. Đó là do vitamin B5 chuyển hóa carbohydrate và chất béo thành năng lượng, đây là nguồn nguyên liệu chính cho cơ thể và bộ não hoạt động kéo dài nên nó được cho là một chất tăng cường khả năng chịu đựng của cơ thể.

Nguồn thực phẩm giàu vitamin B5 có thể kể đến như trứng, cá, quả hạnh, sữa, pho mát, lúa mỳ, các loại hạt, đậu nành, các loại đậu, cá hồi, bắp cải, bông cải xanh, nấm, men bia, mật mía....

Mặc dù đây là loại vitamin rất dễ tồn tại ở ngoài môi trường nhưng nó cũng dễ mất đi trong quá trình nấu nướng và tuyệt đối không có ở những thực phẩm chế biến hay đông lạnh. Hãy bổ sung vitamin B5 trong chế độ ăn uống hàng ngày của bạn với các nhóm thực phẩm nêu trên bởi đây là một trong những loại vitamin hỗ trợ hoạt động lành mạnh nhất cho cơ thể con người và đảm bảo con người có đủ thể lực và độ dẻo dai theo đuổi các hoạt động hàng ngày. Đối với trẻ em, nó có tác dụng phòng ngừa tình trạng suy dinh dưỡng, thấp còi, phòng chống bệnh tật.