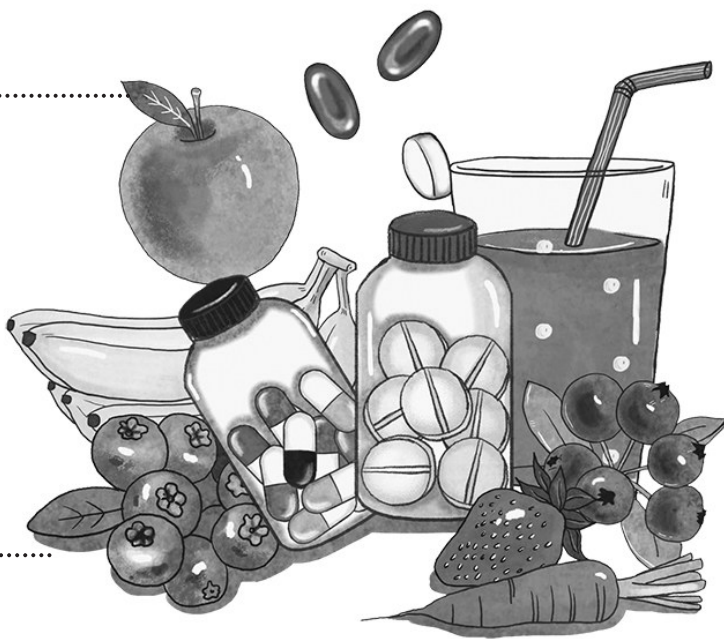


这种被忽视的“隐形营养素” 降低糖尿病风险，改善睡眠，很多人没吃够

生活中不少人经常会出现：明明睡够了，白天还是提不起劲；情绪莫名低落，一点小事就想发火；口腔溃疡反反复复，动不动就烂嘴角……你可能会认为是“最近太累了”“上火”了。但其实，这些看似不相关的小问题，可能都指向同一个被忽视的根源——身体缺B族维生素。



B族维生素 被忽视的“隐形营养”

B族维生素不是一个“人”，而是一个“大家族”。它参与能量代谢、神经系统调节、皮肤黏膜修复……可以说，你的精神状态、睡眠质量、情绪稳定，都跟它有关。而B族维生素的好处多到被研究反复验证：

1.有助于降低糖尿病风险

2024年6月，国际期刊《营养素》上的一项基于我国人群的研究发现，补充单一或者复合的B族维生素，与降低2型糖尿病的发病风险存在一定联系。就单一的维生素B而言，除维生素B₆外，较多地摄入维生素B₁、B₂、B₆、B₉和B₁₂，都有助于降低患2型糖尿病的风险。

充足摄入维生素B₁能使患病风险降低约35%；维生素B₂可降低16%；维生素B₆降低35%；维生素B₉降低23%；维生素B₁₂降低20%；复合维生素B族摄入较多的人群，患糖尿病的风险能降低20%，其中维生素B₆的作用最为显著。

2.有助于降低死亡风险

2025年一项发表于国际期刊《营养研究》的研究分析了癌症幸存者的血清B族维生素水平与全因死亡率的关系。结果发现：血清维生素B₆水平越高，全因死亡风险越低，具体表现为每升高一个水平，死亡风险降低46%。

3.有助于保护心血管

2021年，一项刊发在国际期刊《BMC医学》的研究发现，高同型半胱氨酸会影响心脑血管健康，而补充B族维生素可以降低同型半胱氨酸水平，有助于降低中风、冠心病等心血管疾病风险。

4.改善压力与睡眠质量

2025年7月，国际期刊《营养素》上的一项研究发现，补充高剂量维生素B₁和B₂，能有效减轻压力、改善睡眠质量、减少日间嗜睡。

压力水平降低：补充B族维生素的一组压力感知量表评分从21.5分降至15.5分，而安慰剂组几乎无变化。

睡眠质量提升：补充B族维生素的一组睡眠质量指数评分从8.0分降至6.3分（分数越高睡眠质量越差），睡眠质量明显改善；而安慰剂组睡眠质量指数评分则从5.7分恶化至7.4分。

5.改善皮肤和黏膜健康

维生素B₂有助于维持皮肤健康，促进组织修复，缺乏时会导致口腔炎及脂溢性皮炎；另外，烟酸（维生素B₃）、泛酸（维生素B₅）和生物素（维生素B₇）也与皮肤、黏膜健康有关，缺乏会使皮肤、黏膜容易发炎，出现发痒、皮肤角质化、脱屑等症状。

1分钟自测 你缺了哪种B族维生素？

国家二级公共营养师王斌曾在《健康时报》刊文介绍，B族维生素是一个“大家庭”，包括：维生素B₁（硫胺素）、维生素B₂（核黄素）、维生素B₃（烟酸）、维生素B₅（泛酸）、维生素B₆

（吡哆醇）、维生素B₇（生物素）、维生素B₉（叶酸）、维生素B₁₂（钴胺素）。

缺乏维生素B₁，胃肠蠕动缓慢、腺体分泌减少，食欲降低；若维生素B₂丢失，易引起疲乏无力；维生素B₃缺乏症又称糙皮病，以皮炎、舌炎、肠炎等为主要症状；缺乏维生素B₅，可能会引起消化功能障碍、疲劳、软弱、运动功能失调等；

体内维生素B₆不足，影响神经镇定，从而易引起焦躁失眠；维生素B₇和维生素B₉缺乏，不仅引起疲乏无力，还会导致食欲下降；缺乏维生素B₁₂，容易引起巨幼红细胞贫血、神经系统损害等问题。

补足B族维生素 日常好好吃饭就够了

B族维生素分布在不同食物中，了解它们的“藏身之处”，才能吃得明白、补得精准：

维生素B₁最为丰富的食物来源是小麦胚芽、葵花籽、瘦猪肉，其次为粗粮；维生素B₂主要存在于猪肝、猪肾、牛奶、杏仁、小麦胚芽、粗粮；维生素B₃主要存在于动物性肝脏以及酵母、鱼等食物中；维生素B₅以动物肝脏、酵母、蛋黄、豆类中含量最为丰富；维生素B₆主要存在于肉类、肝、蛋黄、全谷类食物、蔬菜和坚果中；维生素B₇在干酪、肝、大豆粉中含量最丰富，其次是蛋类，再次是粗粮；维生素B₉广泛存在于各种动植物性食品中，但加热和加酸会使叶酸的损失率很高，可通过膳食补充剂补充叶酸；维生素B₁₂主要存在于动物性食物中，特别是肉蛋类和乳制品。

了解清单之后，具体怎么吃？以下5招，照着做就行。

1.主食适当“粗一点”

在每天蒸米饭时抓一把糙米或燕麦进去，早餐把白面包换成全麦面包，煮粥时加点燕麦——这些微调几乎不改变口感，却能让B族维生素摄入量大幅提升。

2.每天吃够深色蔬菜

测定表明，叶菜的颜色越深绿，其中的叶酸、维生素K、维生素B₂、叶黄素、胡萝卜素、镁等营养素的含量就越高。建议每天至少吃够300~500克蔬菜（大概是两只手能捧住的量），其中深色蔬菜应该占一半。

3.每天一杯奶、一把豆

根据《中国居民膳食指南（2022）》，奶类和大豆类富含钙、优质蛋白质和B族维生素，对降低慢性病的发病风险具有重要作用。推荐每天饮奶300克以上或相当量的奶制品，每天摄入大豆及坚果类25~35克。

4.动物性食物不能少

维生素B₁₂主要存在于动物性食物中，特别是肉蛋类和乳制品。《中国居民膳食指南（2022）》建议，成年人每天摄入动物性食物120~200克，相当于每周摄入鱼类2次或300~500克、畜禽肉300~500克、蛋类300~350克。

据新华社微信公众号综合人民日报健康客户端微信公众号

睡眠异常、嗅觉减退 或是帕金森病前兆

提起帕金森病，多数人第一时间想到的就是双手抖动。事实上，临床上大量帕金森病患者发病初期并无明显肢体震颤，而是出现一系列容易被忽视的隐匿症状。这些前兆多在确诊前数年出现，及时识别、尽早干预，能够有效延缓病情发展，提高生活质量。

睡眠异常是帕金森病最典型的早期隐匿症状，其中快速眼动睡眠期行为障碍最具特征性。患者入睡后会出现肢体乱动、挥拳、踢腿、翻滚、坠床等无意识动作，还会伴随大声梦呓、喊叫，与梦境内容高度契合。这类症状区别于普通翻身、说梦话，动作幅度大、频次高，且患者清醒后大多无法回忆。

除此之外，患者还会出现持续性失眠、日间嗜睡、睡眠碎片化等问题，表现为夜间频繁觉醒、难以进入深度睡眠。上述表现均为脑神经退行性病变的早期信号。

嗅觉减退是极易被忽略的核心前兆，在帕金森病患者中发生率极高。很多中老年患者会出现无明显原因的嗅觉减退，无法分辨油烟、花香、食物异味等常见气味，严重者可完全丧失嗅觉。该症状不伴随鼻塞、流涕等呼吸道症状。

患者早期会出现顽固性便秘，表现为排便费力、排便周期延长、肠道蠕动显著减慢，即使通过饮食调理或使用常规通便药物，便秘也难以有效改善。

同时，部分患者会出现白天不由自主流口水、进食时食物下咽缓慢等表现。这些症状无咽喉疼痛、异物感等明显不适，容易被误认为是正常的衰老现象。

帕金森病会影响大脑多巴胺的分泌，干扰神经调节功能。这些变化可导致患者出现持续性情绪低落、焦虑、烦躁等情绪问题。患者会对以往喜欢的事物失去热情，不愿社交，甚至闭门独居。

早期患者不会出现严重痴呆，但会有轻微认知下降，表现为注意力不集中、思维迟缓、记忆力减退、反应变慢。这些表现会使得日常做事效率明显下降，患者常被误认为是老年健忘或更年期情绪波动。

除此之外，肢体僵硬、乏力、体态细微变化也是早期信号。患者会频繁感觉肢体发酸、发僵、无力，导致抬手、走路、转身等动作变得笨拙迟缓，且无关节疼痛、劳损等诱因。

走路时，摆臂幅度变小、步伐变短，身体轻微前倾，步态变得拖沓。这些细微的运动异常出现早于明显的手抖症状。

帕金森病的早期隐匿症状具有持续性、渐进性的特点，不会自行缓解。中老年人若长期出现上述多项症状，切勿盲目归为正常的衰老表现，应及时前往医院的神经内科做专项检查。早识别、早干预、早治疗，是控制帕金森病病情、维持正常生活能力的关键。

据大河健康报