

ΝΙΑΣΙΝΗ

Η νιασίνη παρατηρήθηκε πρώτη φορά το 18 αιώνα στην Ιταλία και την Ισπανία, όπου αρκετοί είχαν πελλάγρα. Την αξία της όμως την απέδειξε ο Conrad Elvehjem το 1937 στο Ουισκόνσιν.

Τί κάνει;

Εκτός από το να θεραπεύει και να εμποδίζει την πελλάγρα, η νιασίνη ανακουφίζει τις γαστρεντερικές ενοχλήσεις και βοηθά στην πρόληψη της ημικρανίας. Έχει μεγάλη σημασία η παρουσία της για τη διατήρηση του μυϊκού ιστού του σώματος. Ακόμα, καλυτερεύει την κυκλοφορία του αίματος και βοηθά στη σωστή εγκεφαλική λειτουργία. Έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία της σχιζοφρένειας, του αλκοολισμού, της αρθρίτιδας και άλλων παθήσεων των αρθρώσεων.

Η έλλειψη της προκαλεί: Ημικρανίες, υπέρταση, υψηλή χοληστερίνη, διάρροιες, κατάθλιψη, κούραση, αϋπνία, διάφορες δερματίτιδες, τρέλα και διανοητική σύγχυση.

Η νιασίνη ανήκει στο σύμπλεγμα των βιταμινών Β. Έχει σχετικά μικρές απώλειες κατά το μαγείρεμα σε σχέση με τις άλλες υδροδιαλυτές βιταμίνες. Μονό στην περίπτωση που θα χρησιμοποιήσετε μεγάλες ποσότητες νερού, θα υπάρξουν απώλειες γύρω στα 25%.

Η ζάχαρη έχει την ιδιότητα να «εξαφανίζει» τη νιασίνη, γιατί καλό είναι να μην καταναλώνεται με μεγάλες ποσότητες γλυκών. Το αλκοόλ επηρεάζει, όπως και όλες τις άλλες βιταμίνες, την απορρόφηση της. Δεν συμβαίνει όμως το ίδιο και με τα φάρμακα. Έτσι θέλει προσοχή σε όσους πίνουν, όσους καπνίζουν και όσους κουράζουν πολύ το σώμα τους και ακόμα σε όσους έχουν θυρεοειδή.

Πού βρίσκεται;

Σε τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες όπως κρέας, γάλα, τυρί, αυγά και ψάρι, συκώτι, ξηροί καρποί, μανιτάρια, πατάτα.