I 6 cibi più ricchi di vitamine B

A ciascun cibo, la sua vitamina B

Dalla B1 alla B12: scopriamo insieme in quali cibi trovare le vitamine del gruppo B.

Di vitamina B non ce n'è una sola ma si tratta di un ampio gruppo composto da diverse vitamine ciascuna delle quali si può trovare in maggior quantità in un alimento specifico.

Seppur il nome della loro famiglia possa trarre in inganno, le **vitamine del gruppo B** non sono certo da considerare di secondo livello rispetto alla vitamina A, anzi! Le vitamine del gruppo B sono fondamentali per un **corretto funzionamento del sistema nervoso** e per l'assimilazione di carboidrati e proteine; in particolare, le vitamine del gruppo B collaborano tra loro per ricavare e produrre energia dai principi nutritivi assunti con una sana alimentazione.

1. Verdure a foglia verde. La vitamina B1 o tiamina è un motivo in più per consumare ortaggi a foglia verde. Questa vitamina, contenuta in spinaci & co., è addetta alla conversione dei carboidrati in glucosio che è fondamentale per mantenere il sistema nervoso sempre attivo.

2. Uova. Contengono praticamente tutte le tipologie di vitamine del gruppo B, tra queste è possibile individuare la **vitamina B2 o riboflavina** che occupa un ruolo centrale nel metabolismo di carboidrati, grassi e proteine.

3. Lievito di birra. In diversi preparati cosmetici è presente il lievito di birra perché contiene molta **vitamina B3 o niacina**. Questa vitamina, infatti, aiuta a mantenere la pelle sana e agisce positivamente anche sul sistema nervoso e sul sistema gastrointestinale.

4. Pesce. La maggior parte dei prodotti ittici sono ricchi di **vitamina B6 o piridossina**. Questa vitamina collabora con la B3 per la conversione di quest'ultima nel triptofano, il precursore della serotonina che a sua volta interviene nella produzione di globuli rossi.

5. Piselli. Nella famiglia dei legumi, i piselli sono quelli più ricchi di **vitamina B9 o acido folico**. A questa vitamina si attribuisce un ruolo centrale nella sintesi del DNA e nel rinnovamento cellulare.

6. Latte. Un po' come le uova, anche nel latte si ritrova l'ampio gruppo delle vitamine B, tra cui la **vitamina B12 o cobalamina**. Questa vitamina fa da "assistente" all'acido folico nello svolgimento delle sue funzioni. La B12 è anche indispensabile per la sintesi dell'emoglobina, la proteina costitutiva dei globuli rossi.