

# 《天然维生素B》PPT课件

制作人：  
时间：2024年X月

# 目录

- 第1章 理解天然维生素B
- 第2章 天然维生素B的种类
- 第3章 天然维生素B的作用机制
- 第4章 天然维生素B的摄入建议
- 第5章 天然维生素B的保质保鲜
- 第6章 总结与展望

• 01

# 第1章 理解天然维生素B

## 什么是维生素B

维生素B是一类水溶性维生素，包括B1、B2、B3、B5、B6、B7、B9、B12等成员。在人体内起着重要的生理作用，如能量代谢、神经功能维持等。

# 天然维生素B的来源

## 全麦食物

含有丰富的维生素  
B群

## 肉类

重要的维生素B来  
源

## 豆类

提供多种维生素B

## 01 天然维生素B来源

来自天然食物，更易被吸收

## 02 合成维生素B

可能受添加物影响

03

# 天然维生素B的益处

## 神经健康

帮助维持神经功能  
预防神经疾病

## 新陈代谢

促进能量代谢  
维持机体平衡

## 免疫系统

增强免疫力  
帮助抵抗疾病

## 预防缺乏症

维持身体正常功能  
预防健康问题

# 天然维生素B

天然维生素B的重要性不言而喻，它是人体必需的维生素之一，不仅关乎身体的正常运作，也与身心健康密切相关。充足摄入天然维生素B，有助于保持身体健康，预防疾病的发生。



• 02

## 第2章 天然维生素B的种类

## 维生素B1（硫胺素）

维生素B1主要参与碳水化合物代谢，是神经系统正常运作所必需的营养素。缺乏维生素B1会导致脚气病等疾病的发生。

# 维生素B1（硫胺素）

碳水化合物代  
谢

参与新陈代谢

脚气病

可能的疾病发生

神经系统运作

维持神经正常功能

## 01 能量代谢

参与细胞呼吸

## 02 皮肤健康

维持皮肤正常功能

## 03 口腔溃疡

可能的问题引发

# 维生素B3（烟酸）

## 胆碱代谢

维护神经正常传递  
稳定胆固醇水平

## 脂肪代谢

促进脂肪燃烧  
维持身体活力

## 血糖代谢

控制血糖水平  
预防糖尿病

# 维生素B5（泛醌）

维生素B5参与脂肪和蛋白质代谢，对皮肤和头发健康有益。

缺乏维生素B5可能引起皮肤干燥、脱发等问题。

• 03

## 第3章 天然维生素B的作用 机制

# 天然维生素B在能量代谢中的作用

天然维生素B参与葡萄糖分解和氨基酸代谢，为能量生产提供支持。天然维生素B的作用机制与酶的协同作用密切相关。



# 天然维生素B在 神经系统中的作用

天然维生素B有助于维持神经元正常运作，促进神经传导。天然维生素B的缺乏与神经衰弱、失眠等问题相关。

# 天然维生素B与心血管健康的关系

降低胆固醇

预防动脉硬化

维护心血管系统健康

减少心脏病风险

# 天然维生素B在免疫系统中的作用

## 增强免疫系统功能

提高抵抗力

## 减少感冒发生可能性

增强机体免疫能力

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/487122030101006056>