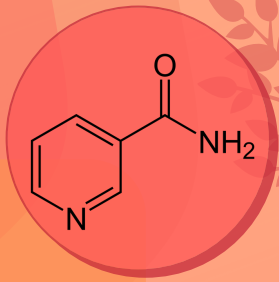




VITAMIN B3 NIACIN



What is Niacin? តើ Niacin ជាអ្វី?

Niacin, also known as vitamin B3, is an antioxidant aiding cellular function and brain health. It essentially helps your body turn the food that you consume into energy!

Niacin វីតាមីនB3 គឺជាអង់ទីអុកស៊ីតកម្មដែលជួយទ្រទ្រង់មុខងារកោសិកា និងជួយដល់សុខភាពខួរក្បាល។ វាមានទូទាត់សំខាន់ក្នុងការយកម្ហូបអាហារទៅផលិតថាមពល។

It is commonly found in the forms of nicotinic acid and nicotinamide; nicotinamide is converted into the coenzymes nicotinamide adenine dinucleotide (NAD) and NADP, which function in redox reactions. More than 400 enzymes are dependent on niacin for their various reactions.

វីតាមីនB3 កើតមានឡើងក្នុងទម្រង់ អាស៊ីត Nicotinic ឬសារជាតិ Nicotinamide។ សារជាតិនេះត្រូវបានខ្លួនប្រាណមនុស្សបំប្លែងទៅជាអង់ស៊ីម Nicotinamide adenine dinucleotide (NAD) និង NADP ដែលមានទូទាត់សំខាន់ក្នុងប្រតិកម្មគីមីមួយចំនួន។ អង់ស៊ីមប្រមាណ ៤០០ មុខគឺពឹងទៅលើសារជាតិ NAD នេះដើម្បីបំពេញមុខងាររបស់ខ្លួនឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

Maintaining stable levels of Niacin will help your body convert nutrients into energy, metabolize cholesterol and fats, exert antioxidant effects, and create and repair DNA; functions vital for you to live a healthy and happy life!

ការរក្សាកំរិត Niacin នៅក្នុងខ្លួនមានសារៈសំខាន់ចំពោះការបំប្លែងម្ហូបអាហារទៅជាថាមពល ការបំបែកជាតិខ្លាញ់ មុខងាររបស់អង់ទីអុកស៊ីតកម្ម និងការជួសជុល DNA។ មុខងារទាំងអស់នេះគឺសំខាន់ណាស់ក្នុងការទ្រទ្រង់សុខភាពយើងឱ្យបានរុងរឿង!

Where to find vitamin B3! ប្រភពវីតាមីនB3

- Red meat (beef, pork, lamb, etc.) សាច់ក្រហម៖ សាច់ជ្រូក សាច់គោ សាច់ជៀម ។ល។
- Poultry សាច់សត្វបក្សី
- Fish and seafood ត្រីនិងគ្រឿងសមុទ្រ
- Pure organic brown rice អង្ករសំរូបធម្មជាតិដែលមិនមានសំណល់គីមី
- Bananas ចេក
- Beans & legumes សណ្តែកក្រហម ខៀវ ស ។ល។
- Nuts & seeds គ្រាប់ធញ្ញជាតិ



"The 4 Ds of Pellagra"
Severe deficiency may cause pellagra, with dermatitis, dementia, diarrhea, and possibly death!



Signs and Symptoms of Vitamin B3 Deficiency រោគសញ្ញានៃពេលខ្វះវីតាមីនB3

- Lack of appetite បាត់ចំណង់អាហារ
- Muscular Fatigue ខ្សោយកម្លាំងសាច់ដុំ
- Depression ជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត
- Headaches ឈឺក្បាល
- Skin Lesions ជំងឺស្បែក
- Glossitis ជំងឺរលាកអណ្តាត
- Insomnia ជំងឺគេងមិនលក់

