

## فيتامين "بي 3" قد يقي من سرطان الجلد



الأربعاء 9 أغسطس 2017 09:08 م

أظهرت دراسة أسترالية حديثة أن مكملات فيتامين "بي 3" يمكن أن تكون وسيلة منخفضة التكلفة للمساعدة في الوقاية من سرطان الجلد

وأجرى الدراسة باحثون في جامعة سيدني الأسترالية، ودرسوا فاعلية نيكوتيناميد -شكل من أشكال فيتامين "بي 3"- على البشر

ووجد الباحثون أن حمض نيكوتيناميد يعزز إصلاح الحمض النووي، ويقلل من الالتهابات الناجمة عن الأشعة فوق البنفسجية المسببة لسرطان الجلد كما وجدوا أيضا أن فيتامين "بي 3" يساعد على الوقاية من سرطان الجلد

من جانبه، قال مدير التعليم والبحوث في المجلس الوطني للسرطان بأميركا تيري سليفين إنه يرحب بمثل هذه التجارب السريرية على مكملات فيتامين "بي 3".

لكنه أضاف أنه من المهم انتظار نتائج دراسات أخرى قبل التوصية باعتبار فيتامين "بي 3" وسيلة لمنع سرطان الجلد

ويوجد فيتامين "بي 3" بشكل طبيعي في الخضروات الورقية مثل البقدونس والكزبرة والجرجير والسبانخ، ومشروبات الحليب والألبان، واللحوم الحمراء والبيض والدواجن والأسماك مثل السردين والتونة والسلمون

وتعتبر البقوليات مثل الفول والفاصولياء والبازلاء غنية أيضا بهذا الفيتامين، إضافة إلى الحبوب الكاملة مثل القمح، والمكسرات مثل الفول السوداني واللوز، والبطاطا والمانجو

ولا ينصح بتعاطي مكملات فيتامين بي أو أي مكملات غذائية أخرى دون استشارة الطبيب وتحت رعايته