

緩解經前不適

維生素B1、B2是益友

文／臨床營養科 營養師 吳素珍

經前綜合症（PMS）又稱經前緊張症（PMT），是一種與女性月經週期有關的身體、心理及情緒綜合症狀的疾病，特徵是在月經來潮的前兩週，表現出生理和心理的不適（腹脹、心悸、焦慮、失眠、情緒波動），這些症狀可能會在月經來潮之前或之後消失。雖然經前綜合症的實際罹病率目前仍未知，但據美國一項研究估計，生育年齡婦女約15%有經前綜合症的困擾。

治療經前綜合症的方式包括服用避孕藥、抗抑鬱藥和促性腺激素釋放激素激動劑，但這些治療都有顯著的副作用，因此如果可以用天然食物取代這些藥物，真是再好不過了。

維生素B群和經前綜合症的關聯：

經前綜合症的機轉可能與卵巢激素和腦部神經傳遞物質有關，例如血清素和 γ -胺基丁酸（GABA）的相互作用，而維生素B群包括維生素B1、B2、B6、B12和葉酸、菸鹼酸，藉由通過不同機制的代謝，可參與神經傳遞物質。其中，維生素B2可以活化維生素B6，而維生素B6是參與色氨酸轉變為血清素所產生的輔因子；菸鹼酸若缺乏則會導致色氨酸枯竭，從而減少其可用性，相對造成血清素的量減少；維生素B1是葡萄糖和 γ -胺基丁酸（GABA）代謝所需要的輔因子；維生素B6、B12和葉酸與S-腺苷甲硫氨酸和吟的形成有關。簡言之，維生素B群和血清素和多巴胺的代謝都有關聯。

維生素B1與B2可預防經前綜合症：

依照國人膳食營養素建議攝取量，維生素B1廣泛存在於全穀類、莢豆類、核果類、種子類及豬肉中，種子的外皮和胚芽，如米糠和麩皮的含量尤為豐富。維生素B2最佳的食物來源為牛奶，1杯（240毫升）牛奶就含有0.36毫克維生素B2，但須注意的是，維生素B2容易受到光照破壞，所以要用不透明容器盛裝，以隔絕光線。此外，家禽、魚類、核果類、全穀類及蔬菜，也含有豐富的維生素B2，例如蘆筍、花椰菜、草菇、菠菜等。