



VITAMIN B3

NIACIN

What is Niacin? តើ Niacin ជាដី?

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 វិកវីតាមីនB3 គឺជាគារអង់ខ្លោះអុកសុំតិកមួយដែលផ្តល់យកទ្រព្រផែមុខងារការសិកនិងផ្តល់សុខភាពខ្ពស់រក្សាល់។ វាអាចនូននានាធិសំខាន់ក្នុងការយកមួយប្រភាកែវទៅដំលិតចោរពាល់។

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.

វិកវីតាមីនB3 គឺជាមានឡើងក្នុងទម្រង់ អាសុំតិ Nicotinic ឬសារជាតិ Nicotinamide។ សារជាតិនេះត្រូវបានខ្ចោះប្រាកែណូន្តម្រាបមួយនូវសូហំឡើងទៅជាក្នុងសុំមិ Nicotinamide adenine dinucleotide (NAD) និង NADP ដែលមាននូននានាធិសំខាន់ក្នុងប្រតិកម្ពិតមួយចំនួន។ អង់សុំមិប្រមាណ ៤០០ មុខគីវិធីនេះសារជាតិ 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!

ការក្រុកវិត Niacin នៅក្នុងខ្លួនមានសារ៖ សំខាន់ចំពោះការបំឡើងមួយប្រភាកែវ ទៅជាទាមពាល់ ការបែកជាតិខ្ពស់ មុខងាររបស់អង់ខ្លោះអុកសុំតិកមួយ និងការផ្តល់សុខភាព និងការរំលែក DNA។ មុខងារទាំងអស់នេះគឺសំខាន់ណាស់ក្នុងការទ្រព្រផែមុខងារ យើងខ្សោយបានរួចរួច!

Where to find vitamin B3! ប្រភាកែវិកវីតាមីនB3

Red meat (beef, pork, lamb, etc.)
សាច់ក្រហម៖ សាច់ផ្លូវ សាច់គោះ សាច់ថែរ ។ល។
Poultry សាច់សត្វបក្សី

Fish and seafood ត្រីនិងគ្រឿងសមូទ្រ

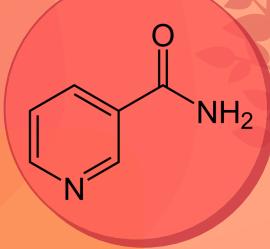
Pure organic brown rice អង្គរសំរួបដម្លាត់ដីដែលមិនមានសំណាល់គិតិ

Bananas ចោក

Beans & legumes

សំណ្ងុកក្រហម ខ្សោយ ស ។ល។

Nuts & seeds គ្រាប់ផ្លូវជាតិ



What does Niacin do? តើ Niacin ធ្វើអ្វី?

Metabolizes the food you eat
មែលប៉ែបើសអារម្មណដែលអុកព្យារ

Protects and rejuvenates pancreas islet cells

ការពេននិងពិនិត្យការសិកាលំពេងមានដំណើរការឡើងវិញ

Supports blood sugar level
ដូយរក្សាកម្រិតជាតិស្ថិតក្នុងលាយមានខ្សោយបានលូ

Its redox reactions help mediate metabolism and circadian rhythm, a key factor to brain health

ប្រតិកម្ពិតរូបស់វាយដូយសំណូលការវំលាយអាមេរិកចង្កាត់ circadian ដែលជាកត្តាសំខាន់សម្រាប់សុខភាពខ្ពស់។
The increased concentrations of NAD+ helps prevent age-related associated disorders
បរិយាយ NAD+ ឱ្យសំដានដូយការពារដីដែលទាក់ទងនិងអាយុ

Signs and Symptoms of Vitamin B3 Deficiency
កោតសញ្ញានពេលខ្ពស់វិកវីតាមីនB3

Lack of appetite ដាក់ចំណងអារម្មណ

Muscular Fatigue ខ្សោយកម្ពស់សាច់ដី

Depression ជីថាក់ទិនចិត្ត

Headaches លើក្សាល

Skin Lesions ជីថាស្អាត

Glossitis ជីវិលាកអណ្ឌាត

Insomnia ជីថិគេងមិនលក់



"The 4 Ds of Pellagra"

Severe deficiency may cause pellagra, with **dermatitis**, **dementia**, **diarrhea**, and possibly **death**!

