

# B

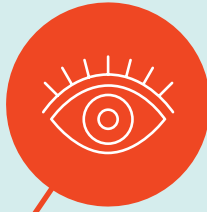
## Apa lagi manfaat vitamin B

Vitamin B boleh membantu meningkatkan tenaga anda, namun, terdapat manfaat lain yang mungkin anda tidak tahu...



### Memastikan Berat Badan Anda dijaga!

Kelenjar tiroid mengawal kebolehan tubuh menggunakan tenaga dan menghasilkan protein. Vitamin B2 telah terbukti dapat membantu mengawal tiroid, yang penting untuk mengekalkan berat yang sihat.



### Pandangan yang Jelas!

Katarak berlaku apabila sel kanta semulajadi di dalam mata anda mula merudum. Bukti awal menunjukkan vitamin B1 - sebahagian daripada vitamin B kompleks - dapat mengurangkan risiko penghasilan katarak.



### Lindungi jantung!

Homosisteina ialah sejenis asid amino, yang jika tidak dikawal, boleh menjadi faktor risiko kepada penyakit jantung dan saluran darah penyakit. Vitamin B12 membantu tubuh melakukan metabolisme terhadap homosisteina.



### Kecantikan Bermula Dari Dalam!

Kecantikan bermula dari dalam. Vitamin B7 - juga dikenali sebagai biotin - disarankan untuk memperkuat rambut dan kuku.



### Mengelakkan Tekanan!

Tekanan bermula di kepala - pemikiran dan fizikal. Vitamin B5 digelar sebagai "vitamin antitekanan" kerana ia mampu melakukan detoks kepada tisu otak yang membantu memberikan kelegaan fizikal dan emosi.



### Penyokong Sistem Imun!

Sel darah putih merupakan pasukan pertahanan tubuh anda, jadi, penting untuk memastikan ia dalam keadaan terbaik. Vitamin B6 membantu dalam mengekalkan sel darah putih agar dapat melakukan tugas masing-masing.