

维生素B族又称为烟酸族或还原维生素，是一类具有营养活性的多种氨基酸，它们可以有效地维持人体的各种新陈代谢活动并协助脑部的正常功能，对人体的健康也起着重要的作用。维生素B族包括：维生素B1、维生素B2、维生素B3、维生素B5、维生素B6、维生素B7、维生素B9、维生素B12和其它几种维生素，每种维生素都有不同的作用和功能，下面将根据科学资料将这些维生素B族按照重要性排个榜，一起来看看维生素B族的十大排行榜。

1、维生素B1：维生素B1，也称为硫胺素，是维持人体代谢正常的重要维生素，它既可以分解血糖并将其转化为能量来参与机体各种活动，还可以参与心肌的收缩，维持神经系统的健康。

2、维生素B2：维生素B2是抗疲劳的重要维生素，它可以参与消化、营养素吸收、新陈代谢以及脑部功能，帮助细胞利用氧气，延缓衰老，并有利于脑部功能和视力的发育。

3、维生素B3：维生素B3是抗炎和免疫力的重要物质，可以有效的预防皮肤病、胃痛和头痛等疾病，能够胆固醇，有助于维持正常血脂水平，促进新陈代谢，对人体健康具有重要意义。

4、维生素B5：维生素B5也称为泛酸，是生命活动中非常重要的一种物质，它可以参与新陈代谢，如效价转化为能量，有助于皮肤、头发和指甲的健康，还可以预防心和糖尿病。

5、维生素B6：维生素B6有助于新陈代谢，对智力发育、记忆力有一定的增强作用，同时还可以预防神经系统疾病，有效的抑制脂肪在肝脏的沉积，保护肝脏的健康。

6、维生素B7：维生素B7又名生物素或维生素H，它可以维持皮肤、毛发、指甲的表层健康，另外它还可以参与新陈代谢，提高抗癌细胞的能力，有效地抗衰老，皮肤柔韧有弹性，促进新陈代谢。

7、维生素B9：维生素B9，又称叶酸，是维持人体健康的重要物质，叶酸不仅能够参与新陈代谢，健康的血脂水平和血液稠度，还有防止出现发胖、头青、贫血等症状，对保护人体健康也有重要的意义。

8、维生素B12：维生素B12是人体重要的维生素之一，它可以促进细胞繁殖以及新陈代谢，为脑和神经系统提供燃料，有助于心脏和淋巴系统，防止贫血、糖尿病和多种神经系统疾病。

9、维生素B4：维生素B4又名胆甾醇，它可以帮助消化系统的正常运作，也可以促进新陈代谢，营养物质的吸收和维持血液中的正常水平，同时有助于缓解妊娠期的症状。

10、维生素B7-2：维生素B7-2又称为维生素H，是一种有助于形成皮肤细胞和毛发细胞以及维持皮肤健康的重要物质，它还可以促进营养素的吸收，预防皮肤病，缩小毛孔，保护胃肠道，以及预防肥胖。

由此可见，不同的维生素B族具有不同的作用，都是存在于大部分植物和动物组织中的营养物质，可以帮助人体新陈代谢，促进身体的健康。为了让人们的健康受益，还要合理摄取营养，科学饮食，并坚持运动。

因此，如果想要健康的体魄，健康的心灵，不要忘记了维生素B族的重要性哦！