

Vízben oldódó vitamin, melyből egy 70 kilós ember napi szükséglete 1,5-2 milligramm (mg); de számolhatunk úgy is, hogy 240 kcal (1000 kJ) energia elfogyasztásához 0,125 mg B1-vitamin bevitele tanácsos. Mint enzim alkotórésze, elsősorban a szénhidrát és az idegsejtek anyagcseréjében játszik fontos szerepet, de kell a növekedéshez és a jó emésztéshez is. Ha elegendő van belőle, nő a fizikai és szellemi teljesítőképesség. Hiányában csökken a gyomornedv-elválasztás, fáradékonyság, izomgyengeség, lábikragörccs, izom- és ízületi fájdalom, ideggyulladás jelentkezik. B1-vitaminból a gabonák héjában sok, de a szemekben már kevesebb található. Így azoknál a népcsoportoknál, ahol csupa hántolt gabonát fogyasztanak, kialakulhat e vitamin hiánya, ami a ma már szerencsére ritka beriberi betegséghez vezet. Jellemző tünete a perifériális (környéki) idegek gyulladása, ami végtagbénulásig súlyosbodhat. Fokozott szénhidrátfogyasztás és izommunka esetén nő, több fehérjebevétel esetén csökken a szervezet B1-vitamin-igénye. Felszívódását az alkohol és a lázas állapot rontja.

A legtöbb B1-vitamint 100 grammra vonatkoztatva a következő élelmianyagok tartalmazzák:

napraforgómag 1,96 mg búzacsíra 1,30 mg teljes rizsliszt 1,20 mg szezám-mag 0,98 mg sovány sertéshús 0,77 mg köles 0,73 mg zabpehely 0,67 mg gép-sonka, füstölt sonka 0,60 mg tökmag 0,42 mg tüdő, máj, mogyoró, dió, szárazbab, kukorica, barna rizs 0,34 mg

Az élesztő is jelentős B1-vitamin-forrás, de pontos adatot nem találtunk róla.