



ویتامین B12

Vitamin B12

VITAMIN B12

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ تاثیر ویتامین B12 بر سلامتی ▶

◀ بیماری قلبی

مکمل های ویتامین B12 همراه با اسیدفولیک و ویتامین B6، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش نمی دهد. دانشمندان تصور می کردند که این ویتامین ها ممکن است مفید باشند زیرا هموسیستئین سطح خون را کاهش می دهند.

◀ زوال عقل

با افزایش سن ، برخی از افراد دچار زوال عقل می شوند. این افراد اغلب مقادیر زیادی هموسیستئین در خون دارند. ویتامین B12 همراه با اسیدفولیک و ویتامین B6 می تواند سطح هموسیستئین را کاهش دهد ، اما دانشمندان هنوز نمی دانند که آیا این ویتامین ها واقعاً به جلوگیری یا درمان زوال عقل کمک می کنند یا خیر.

◀ انرژی و عملکرد ورزشی

تبلیغات اغلب مکمل های ویتامین B12 را به عنوان راهی برای افزایش انرژی یا استقامت تبلیغ می کنند. به جز در افرادی که کمبود ویتامین B12 دارند ، هیچ مدرکی نشان نمی دهد که مکمل های ویتامین B12 باعث افزایش انرژی یا بهبود عملکرد ورزشی می شوند.

◀ اختلال دارویی ویتامین B12 ▶

◀ کلرامفنیکل (Chloromycetin)

◀ مهارکننده های پمپ پروتون ، مانند امپرازول

◀ آنتاگونیست های گیرنده H2 هیستامین

◀ متفورمین



◀ مکمل های غذایی ویتامین B12 ▶

در مکمل های غذایی ، ویتامین B12 معمولاً به صورت سیانوکوبالامین وجود دارد ، شکلی که بدن به راحتی به فرم های فعال متیل کوبالامین و -5-دیوکسیسیانوزیل کوبالامین تبدیل می شود. علاوه بر مکمل های خوراکی ، ویتامین B12 در آماده سازی های زیر زبانی به صورت قرص یا پاستیل موجود است. این آماده سازی ها اغلب با داشتن فراهمی زیستی برتر به بازار عرضه می شوند ، اگرچه شواهد نشان می دهد هیچ تفاوتی در کارایی بین فرم های خوراکی و زیرزبانی وجود ندارد.

◀ گروه های در معرض کمبود ویتامین B12 ▶

◀ ورم معده آتروفیک

◀ افراد مبتلا به کم خونی مخرب

◀ افراد مبتلا به اختلالات دستگاه گوارش

◀ افرادی که جراحی دستگاه گوارش انجام داده اند.

◀ گیاهخواران

◀ زنان باردار و شیرده که رژیم های غذایی

گیاهخوارانه را دنبال می کنند.



VITAMIN B12

Vitamin B12

Vitamin B12

◀ دوز مورد نیاز ویتامین B12 ▶

◀ ۰-۶ ماه : ۰.۴ میکروگرم

◀ ۷-۱۲ ماه : ۰.۵ میکروگرم

◀ ۱-۳ سال : ۰.۹ میکروگرم

◀ ۴-۸ سال : ۱.۲ میکروگرم

◀ منابع غذایی B12 ▶

ویتامین B12 به طور طبیعی در محصولات دامی ، از جمله ماهی ، گوشت ، مرغ ، تخم مرغ ، شیر و محصولات شیر یافت می شود. ویتامین B12 به طور کلی در غذاهای گیاهی وجود ندارد ، اما غلات صبحانه غنی شده منبعی است که به راحتی ویتامین B12 با فراهمی زیستی بالای در دسترس گیاهخواران قرار می دهد.

◀ کمبود ویتامین B12 ▶

کمبود ویتامین B12 با کم خونی مگالوبلاستیک ، خستگی ، ضعف ، یبوست ، کاهش اشتها و کاهش وزن مشخص می شود . تغییرات عصبی مانند بی حسی و گزگز دست و پا نیز می تواند رخ دهد . علائم اضافی کمبود ویتامین B12 شامل مشکل در حفظ تعادل ، افسردگی ، گیجی ، زوال عقل ، ضعف حافظه و درد دهان یا زبان است.

◀ ویتامین B12 ▶

ویتامین B12 یک ویتامین محلول در آب است که به طور طبیعی در بعضی از غذاها وجود دارد ، به برخی دیگر اضافه می شود و به عنوان یک مکمل غذایی و داروی تجویز شده در دسترس است.

کم خونی پرنیشیوز یک بیماری خودایمن است که بر مخاط معده تأثیر می گذارد و منجر به آتروفی معده می شود. این امر منجر به تخریب سلول های جداری و در نتیجه سو جذب ویتامین B12 می گردد. اگر کم خونی مخرب درمان نشود ، باعث کمبود ویتامین B12 شده و حتی در صورت دریافت رژیم غذایی کافی ویتامین B12 منجر به کم خونی مگالوبلاستیک و اختلالات عصبی می شود.

◀ ۹-۱۳ سال : ۱.۸ میکروگرم

◀ ۱۴+ سال : ۲.۴ میکروگرم

این مقادیر در تمام سنین در زنان و مردان یکسان است.