



## چند نکته در مورد ویتامین B12

ویتامین B12 یکی از ویتامین‌های ضروری برای بدن است که در لبنیات، گوشت و ماهی فراوان است.

ویتامین B12 یکی از ویتامین‌های ضروری برای بدن است که در لبنیات، گوشت و ماهی فراوان است. به گزارش ایسنا به نقل از «وب ام‌دی»، ویتامین B12 به ساخت DNA و گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند. از آنجایی که بدن شما ویتامین B12 نمی‌سازد، باید آن را از غذاهای حیوانی یا مکمل‌ها دریافت کنید. هرچند B12 تا پنج سال در کبد ذخیره می‌شود اما چنانچه رژیم غذایی شما به حفظ سطح این ویتامین در بدن کمک نکند در نهایت ممکن است دچار کمبود آن شوید.

در ادامه به چند مورد از علائمی که در نتیجه کمبود این ویتامین در بدن ایجاد می‌شود، خواهیم پرداخت.

### علائم کمبود B12 در بدن

\* بی‌حسی

آیا احساس می‌کنید که دست‌ها و پاهایتان «سوزن‌سوزن» می‌شود؟ کمبود B12 می‌تواند به غلاف محافظی که اعصاب شما را می‌پوشاند، آسیب برساند و این علائم را ایجاد کند. در عین حال بیماری‌هایی مانند «سلیاک»، «کرون» یا سایر بیماری‌های روده ممکن است جذب این ویتامین را برای بدن شما دشوارتر کنند.

\* سردی بیش از حد معمول بدن

بدون B12 کافی، ممکن است گلبول‌های قرمز سالم کافی برای انتقال اکسیژن در بدن خود نداشته باشید (کم‌خونی). این وضعیت می‌تواند باعث لرز و سردی بدن شما به خصوص دست‌ها و پاهایتان شود.

\* مه‌مغزی

کمبود ویتامین B12 ممکن است منجر به افسردگی، گیجی، مشکلات حافظه و زوال عقل شود. همچنین می‌تواند بر تعادل بدن شما نیز تأثیر بگذارد. مکمل‌های B12 معمولاً بی‌خطر هستند.

\* ضعف

ممکن است بر اثر کمبود این ویتامین عضلات شما فاقد قدرت کافی باشند. همچنین ممکن است احساس خستگی یا سبکی سر کنید. پزشک شما می‌تواند میزان B12 را در بدن شما بررسی کند. مهم است که به هر علامتی در این زمینه دقت و در صورت مشاهده شرایط غیرطبیعی به پزشک مراجعه کنید.

\* زبان صاف

پزشک شما ممکن است این وضعیت را «گلووسیت آتروفیک» بنامد. برجستگی‌های ریز روی زبان که «پاپیلا» نام دارند، بر اثر کمبود این ویتامین شروع به از بین رفتن می‌کنند. این شرایط باعث می‌شود که زبان شما ظاهری صاف و براق داشته باشد. عفونت‌ها، داروها و سایر بیماری‌ها نیز می‌توانند باعث آن شوند.

\* گیاهخواری

کمبود ویتامین B12 نادر است زیرا بدن شما می‌تواند چندین سال ذخایر این مواد را داشته باشد. اما گیاهان، B12 کمی دارند، بنابراین گیاهخوارانی که هیچ محصول حیوانی نمی‌خورند، باید غلات فرآوری شده به رژیم غذایی خود اضافه کنند.

\* تپش قلب

تپش قلب ناگهانی و زمانی که قلب شما به طور ناگهانی تند می‌زند، می‌تواند یکی از علائم کمبود این ویتامین در بدن شما باشد. شما می‌توانید ویتامین B12 بیشتری را از طریق مصرف مرغ، تخم مرغ و ماهی دریافت کنید. با این حال، یکی دیگر از بهترین منابع که می‌تواند سرشار از این ویتامین باشد، جگر گاو است.

\* زخم‌های دهان

شما ممکن است این زخم‌ها را روی لثه یا زبان خود داشته باشید. آنها می‌توانند نشانه‌ای از کمبود B12، کم‌خونی یا بیماری دیگری باشند. همچنین زخم‌ها معمولاً خود به خود از بین می‌روند. برخی از داروهای بدون نسخه نیز می‌توانند درد شما را تسکین دهند.

\* مشکلات گوارشی

ممکن است اشتها خود را بر اثر کمبود ویتامین B12 از دست بدهید، وزن شما کاهش یابد یا دچار مشکل در اجابت مزاج (یبوست) شوید. اگر سطح B12 در بدن شما پایین باشد، پزشک اغلب آن را عضلانی به شما تزریق می‌کند تا مطمئن شود بدن شما آن را جذب می‌کند. گاهی اوقات نیز دزهای بالای قرص‌ها هم به همان اندازه موثر هستند. اما به یاد داشته باشید که علائم کمبود ویتامین B12 در بدن می‌تواند شبیه علائم بسیاری از بیماری‌های دیگر باشد.

### دلایل کمبود ویتامین B12 در بدن چیست؟

\* سن

با افزایش سن، بدن شما ممکن است B12 را به راحتی جذب نکند. اگر آن را درمان نکنید، سطوح پایین B12 می تواند منجر به کم خونی، آسیب عصبی، بدخلقی و سایر مشکلات جدی شود. بنابراین مراقب هرگونه علائم باشید و در صورت توصیه پزشک، آزمایش خون بدهید.

#### \* جراحی چاقی

یکی از رایج ترین عمل های کاهش وزن «بای پس معده» نام دارد. پس از جراحی، غذا قسمت هایی از معده و روده کوچک شما را دور می زند. این معمولاً جایی از دستگاه گوارش است که B12 به شکل قابل استفاده تجزیه می شود. در این شرایط احتمالاً پزشک سطح B12 در بدن شما را کنترل می کند و در صورت نیاز مکمل ها را پیشنهاد می کند.

#### \* داروها

برخی داروها سطح ویتامین B12 بدن شما را کاهش می دهند یا استفاده از این ویتامین را برای بدن سخت تر می کنند. در مورد تمام داروها و مکمل هایی که مصرف می کنید با پزشک خود مشورت کنید.

#### بدن ما به چه میزان ویتامین B12 نیاز دارد؟

پاسخ این سوال به عواملی از جمله سن، عادات غذایی، شرایط سلامتی و داروهایی که مصرف می کنید، بستگی دارد. میانگین مقادیر توصیه شده روزانه که بر حسب میکروگرم (mcg) اندازه گیری می شود، بر اساس سن متفاوت و به شرح زیر است:

- نوزادان تا ۶ ماهگی: ۰.۴ میکروگرم

- نوزادان ۷-۱۲ ماهه: ۰.۵ میکروگرم

- کودکان ۱ تا ۳ ساله: ۰.۹ میکروگرم

- کودکان ۴-۸ ساله: ۱.۲ میکروگرم

- کودکان ۹-۱۳ ساله: ۱.۸ میکروگرم

- نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ ساله: ۲.۴ میکروگرم

- بزرگسالان: ۲.۴ میکروگرم (همچنین برای مادران ۲.۶ میکروگرم در روز در صورت بارداری و ۲.۸ میکروگرم در روز در صورت شیردهی)

#### منابع غذایی حاوی ویتامین B12

شما می توانید ویتامین B12 را در غذاهای حیوانی که به طور طبیعی آن را دارند یا از اقلامی که با آن غنی شده اند، دریافت کنید.

این منابع غذایی شامل محصولات لبنی، تخم مرغ، ماهی، گوشت و مرغ است.

#### کمبود ویتامین B12

با افزایش سن، جذب این ویتامین سخت تر می شود. همچنین اگر جراحی کاهش وزن یا عمل دیگری را انجام داده باشید که بخشی از معده شما را برداشته باشند یا در صورت مصرف مشروبات الکلی، ممکن است این اتفاق بیفتد.

همچنین ممکن است در صورت داشتن موارد زیر احتمال ابتلا به کمبود ویتامین B12 در شما افزایش یابد:

\* «گاستریت آتروفیک» که در آن پوشش معده شما نازک شده است.

\* کم خونی بدخیم که جذب ویتامین B12 را برای بدن شما دشوار می کند.

\* عواملی مانند بیماری کرون، بیماری سلیاک، رشد باکتری یا انگل که روده کوچک شما را تحت تاثیر قرار می دهند.

\* مصرف الکل که می تواند جذب مواد مغذی را برای بدن دشوارتر کرده یا از خوردن کالری کافی جلوگیری کند. یکی از علائم کمبود ویتامین B12 شما ممکن است گلوستیت یا زبان متورم و ملتهب باشد.

\* اختلالات سیستم ایمنی مانند بیماری گریوز یا لوپوس

\* مصرف داروهای خاصی که در جذب ویتامین B12 اختلال ایجاد می کنند.

\* همچنین در صورت پیروی از رژیم غذایی وگان (به این معنی که هیچ محصول حیوانی از جمله گوشت، شیر، پنیر و تخم مرغ نمی خورید) یا گیاهخوار بودن که به اندازه کافی تخم مرغ یا محصولات لبنی نمی خورید، می توانید دچار کمبود ویتامین B12 شوید. در هر دوی این موارد، می توانید غذاهای غنی شده را به رژیم غذایی خود اضافه کرده یا برای رفع این نیاز از مکمل ها استفاده کنید.

بیشتر افراد می توانند با مصرف کافی گوشت، مرغ، غذاهای دریایی، لبنیات و تخم مرغ از کمبود ویتامین B12 جلوگیری کنند.

#### منابع گیاهی غنی از ویتامین B12

اسفناج: اسفناج منبعی از مواد مغذی است که به رشد کلی و سلامت بدن کمک می کند.

چغندر: چغندر علاوه بر آنکه سرشار از آهن است منبع ویتامین B12 نیز به حساب می آید و به همین دلیل است که متخصصان چغندر را بخشی از یک رژیم غذایی سالم و مفید می دانند.

نخود: برای افرادی که گوشت مرغ مصرف نمی کنند نخود بهترین جایگزین است. این ماده غذایی علاوه بر ویتامین B12، سرشار از فیبر، پروتئین و چندین ماده مغذی ضروری دیگر است.

ماست: ماست به دلیل پروبیوتیک های موجود در آن برای سلامت روده شناخته شده است. ماست کم چرب سرشار از ویتامین B12 است. علاوه بر ماست، مقدار کافی از این ویتامین را می توان در شیر/پنیر کم چرب نیز مشاهده کرد. افراد گیاهخوار می

توانند پنیر را با پنیر سویا و شیر را با شیر سویا جایگزین کنند.  
آب پنیر: آیا آب پنیر را دور می ریزید؟ اگر جوابتان مثبت است، باید تجدید نظر کنید زیرا این مایع مفید، غنی از پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی است.