

ویتامین ب ۱۲ چگونه جذب بدن می‌شود؟

ویتامین‌ها از دسته مواد مغذی هستند که کمبودشان، بدن را با خطرات و صدمات جدی مربوط به سلامتی مواجه می‌کند و یکی از این ویتامین‌های ضروری، ب ۱۲ است.



ویتامین‌ها از دسته مواد مغذی هستند که کمبودشان، بدن را با خطرات و صدمات جدی مربوط به سلامتی مواجه می‌کند و یکی از این ویتامین‌های ضروری، ب ۱۲ است.

به گزارش ایسنا، این ویتامین بسیار کمیاب است و عموماً از طریق غذاهایی که از منابع حیوانی تامین می‌شوند به دست می‌آید. با این حال خبر خوش برای گیاهخواران این است که برخی منابع گیاهی هم حاوی این ویتامین هستند و می‌توان آنها را به برنامه غذایی روزانه اضافه کرد.

به گفته کارشناسان تغذیه به نقل از سایت تخصصی «ان دی تی وی»، برخی مواد غذایی گیاهی غنی از ویتامین B۱۲ شامل اسفناج، چغندر و نخود است.

خوشبختانه انسان فقط به ۲.۴ میکروگرم ویتامین ب ۱۲ در روز نیاز دارد که مقدار بسیار کمی به شمار می‌رود با این حال همین مقدار اندک هم برای سلامتی حیاتی است و بدون مقدار کافی ب ۱۲، بدن با مشکلات جدی مواجه خواهد شد که بر کیفیت زندگی تاثیر می‌گذارند.

یکی از نشانه‌های اولیه کمبود ویتامین ب ۱۲ در بدن، خستگی است. این سطح عمیق خستگی و فرسایش، تاثیر بسیاری بر فعالیت و زندگی روزانه خواهد داشت.

از عوارض دیگر کمبود این ویتامین می‌توان به حالت سوزن سوزن شدن در اندام‌ها، گیجی، از دست دادن حافظه، افسردگی و بروز مشکل در حفظ تعادل اشاره کرد. اگر مشکل کمبود ویتامین ب ۱۲ جبران نشود، برخی از این موارد به صورت دائمی با فرد مبتلا به این کمبود باقی خواهد ماند.

صدها دارو ممکن است باعث خشکی دهان، کمبود بزاق و فقدان پروتئین آر شوند که جذب ویتامین ب ۱۲ را مشکل می‌کند به گزارش کانورسیشن، افرادی که رژیم غذایی گیاهی دارند معمولاً ویتامین ب ۱۲ را از طریق مصرف مولتی ویتامین‌ها به دست می‌آورند هرچند همیشه از طریق مکمل‌ها هم نمی‌توان این ویتامین را تامین کرد. صدها میلیون نفر که مکمل ویتامین ب ۱۲ مصرف می‌کنند، ممکن است به دلیل مشکلات در جذب این ویتامین با کمبود آن در بدن مواجه شوند.

جذب ویتامین ب ۱۲، فرآیندی پیچیده و چندمرحله‌ای است که از دهان آغاز می‌شود و در انتهای روده کوچک به پایان می‌رسد. وقتی غذا را می‌جویم، با بزاق دهان ترکیب می‌شود. زمانی که غذا را می‌بلعیم، «پروتئین آر» موجود در بزاق از ویتامین ب ۱۲ در برابر تخریب آن محافظت می‌کند و همراه آن به داخل معده می‌رود.

سلول‌های خاص در پوشش معده به نام سلول‌های جداری، دو ماده ترشح می‌کنند که برای جذب ویتامین ب ۱۲ اهمیت دارند. یکی از آن‌ها «اسید معده» است که ویتامین ب ۱۲ را از مواد دیگر جدا می‌کند و به ویتامین اجازه می‌دهد با پروتئین آر بزاق دهان ترکیب شود. ماده دیگر، «عامل طبیعی» نامیده می‌شود که با محتویات روده مخلوط می‌شود و به بخش اول روده کوچک، موسوم به «دوازدهه» یا «اثنا عشر» می‌رسد.

برخی منابع طبیعی غنی از ویتامین ب ۱۲ پس از ورود به دوازدهه، شیره پانکراس، ب ۱۲ را از پروتئین آر آزاد می‌کند و آن را به «عامل طبیعی» می‌سپارد. به واسطه این جفت شدن، ب ۱۲ جذب سلول‌ها می‌شود و در این مرحله می‌تواند به سلامت سلول‌های عصبی و تشکیل گلبول‌های سالم قرمز و سفید خون کمک کند.

بدون پروتئین آر موجود در بزاق دهان، ویتامین ب ۱۲ نمی‌تواند روند جذب شدن در بدن را تکمیل کند. صدها دارو ممکن است باعث خشکی دهان، کمبود بزاق و فقدان پروتئین آر شوند که جذب ویتامین ب ۱۲ را مشکل می‌کند.

مخدرها، انواع اسپری‌های تنفسی، داروهای افسردگی و داروهای فشارخون در زمره این مواد به شمار می‌روند. یکی دیگر از عوامل دخیل در کمبود ویتامین ب ۱۲، کمبود اسید معده است. بسیاری از افراد برای مقابله با زخم معده داروهایی مصرف می‌کنند که میزان تولید اسید معده را کاهش می‌دهد.

صدها میلیون نفر که مکمل ویتامین ب ۱۲ مصرف می‌کنند، ممکن است به دلیل مشکلات در جذب این ویتامین با کمبود آن در بدن مواجه شوند پژوهش‌ها حاکی از ارتباط مستقیمی بین مصرف این داروها و کمبود ویتامین ب ۱۲ در بدن است.

تولید اسید معده با افزایش سن هم کاهش می‌یابد و داروهای کاهش یا بهبود زخم معده، این کمبود ویتامین را تشدید می‌کند. یکی دیگر از عوامل شایع در کمبود ب ۱۲، عملکرد نامناسب پانکراس یا لوزالمعده است. حدود یک سوم بیماران مبتلا به عملکرد ضعیف لوزالمعده، دچار کمبود ب ۱۲ می‌شوند.

معمولاً آزمایش‌های معمولی خون برای بررسی کمبود ویتامین ب ۱۲ در بدن کافی نیستند.

بنابراین اگر با نشانه‌های احتمالی کمبود ویتامین ب ۱۲ روبه‌رو شده‌اید، بهتر است از پزشکان و متخصصان سلامت کمک بگیرید.