



کمبود این ویتامین موجب کاهش حجم مغز می شود

منابع غذایی حیوانی از جمله ماهی، مرغ، گوشت، جگر، شیر و تخم مرغ منابع غنی ویتامین B12 به شمار می روند.

منابع غذایی حیوانی از جمله ماهی، مرغ، گوشت، جگر، شیر و تخم مرغ منابع غنی ویتامین B12 به شمار می روند.

مطالعات انجام شده در کالیفرنیا نشان می دهند در افراد سالمندی که سطح ویتامین B12 خون پایین است، حجم مغز کوچکتر بوده و مهارت های شناختی و تفکر با اختلالاتی همراه است. برای انجام این تحقیق مغز 121 فرد بالای 65 سال اسکن شده و مشخص گردید در افراد مبتلا به کمبود ویتامین B12 حجم مغز کاهش داشته است.

منابع غذایی حیوانی از جمله ماهی، مرغ، گوشت، جگر، شیر و تخم مرغ منابع غنی ویتامین B12 به شمار می روند.