



یکشنبه 10 مرداد 1389 - 09:49

ویتامین B12 در چه غذاهایی است؟

ویتامین B12 به حفظ سلامت خون کمک می‌کند ...

ویتامین B12 به حفظ سلامت خون کمک می‌کند و همچنین در ساختن پروتئین‌های مهمی در بدن دخالت دارد. منابع غذایی حاوی ویتامین B12 اینها هستند:

- * گوشت ماکیان.
- * ماهی و سایر غذاهای دریایی.
- * گوشت قرمز.
- * تخم مرغ.
- * پنیر، ماست و شیر.
- * غذاهای غنی‌شده با ویتامین B12، مانند غلات صبحانه غنی‌شده.