

”6“أطعمة نحتاج إلى تناولها لتجنب نقص فيتامين "B12"



يعتبر تناول مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن أمر ضروري لنمط حياة صحي.

وفيتامين B12 هو واحد من ثمانية فيتامينات B الحيوية التي تحتاجها أجسامنا للعمل بشكل جيد. ويساعد فيتامين B12 الجسم على تكوين خلايا الدم الحمراء، كما أنه يلعب دورا مهما في الأداء الصحي للجهاز العصبي. ويساعد B12 الجسم أيضا على إطلاق الطاقة من الطعام واستخدام حمض الفوليك، وهو فيتامين B.

ما هي الأطعمة التي تعتبر مصدرا جيدا لفيتامين B12؟
وفقا لموقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS) على الويب، تعد ستة أنواع من الأطعمة مصدرا جيدا لفيتامين B12، وهي:

- السمك

- الحليب

- الجينة

- البيض

- بعض حبوب الإفطار المدعمة

وتنصح وزارة الصحة والرعاية الاجتماعية بالمملكة المتحدة (DHSC) أن يتمكن الناس من الحصول على كل فيتامين B12 الذي يحتاجونه من خلال تناول "نظام غذائي متنوع ومتوازن".

ويجب على الذين يتناولون مكملات فيتامين B12 ألا يأخذوا الكثير لأن ذلك قد يكون ضارا، ولكن وزارة الصحة والرعاية الاجتماعية تشير إلى أن تناول 2 ملغ أو أقل يوميا من فيتامين B12 في شكل مكمل "لا يحتمل أن يسبب أي ضرر".

ويحتاج البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين 19 و64 عاما إلى نحو 1.5 ميكروغرام من فيتامين B12 يوميا.

وقد لا يحصل الأشخاص الذين يتبعون نظاما غذائيا نباتيا على ما يكفي من فيتامين B12 من نظامهم الغذائي، حيث لا يوجد فيتامين طبيعي في الفاكهة أو الخضار أو الحبوب.

ما يعني نقص فيتامين B12؟

ووفقا لموقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية على الويب، يحدث فقر الدم الناجم عن نقص فيتامين B12 أو حمراء دم لخلايا الجسم إنتاج في الفوليك حمض أو B12 فيتامين نقص يتسبب عندما " (الفوليك حمض) B9 كبيرة بشكل غير طبيعي لا يمكنها العمل بشكل صحيح".

وتلعب خلايا الدم الحمراء دورا مهما في الحفاظ على صحة الجسم، حيث تحمل هذه الخلايا الأكسجين في جميع أنحاء الجسم عبر الهيموغلوبين.

ويمكن أن يسبب نقص فيتامين B12 أو حمض الفوليك أعراضا مثل:

- نقص الطاقة

- وخز مثل دبابيس وإبر

- قرحة ولسان أحمر

- قرحة الفم

- ضعف العضلات

- رؤية مضطربة

- مشاكل نفسية قد تشمل الاكتئاب والارتباك

- مشاكل في الذاكرة والفهم والحكم

ولمعرفة ما إذا كانت الأعراض التي يعاني منها شخص ما ناتجة عن نقص فيتامين B12 أو نقص حمض الفوليك، يمكن أن يساعد فحص الدم غالبا في التشخيص.

