

علائم کمبود ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲ یک ماده مغذی است که تعدادی از نقش های مهم را در بدن انجام می دهد.

به گزارش سایت خبری پرسون، سه مورد از مهمترین نقش های این ویتامین، کمک به تولید گلبول های قرمز خون، تشکیل DNA و عملکرد طبیعی سیستم عصبی است. اگر به طور مداوم سطح B۱۲ بدن کم باشد، سیستم عصبی آسیب می بیند.

به گفته محققان، ویتامین B۱۲ برای فرایند متابولیکی تولیدکننده میلین مهم است. میلین، پوشش اطراف رشته های عصبی است که همچون عایقی از آنها محافظت می کند.

محققان عنوان می کنند اگر ویتامین B۱۲ کافی دریافت نکنید، میلین به طور متفاوتی تولید می شود و سیستم عصبی عملکرد خوبی ندارد. احساس سوزن سوزن شدن در دست ها و پاها می تواند نشانه ای از این اتفاق باشد.

شایان ذکر است که سوزن سوزن شدن می تواند دلایل دیگری نظیر خواب رفتگی پاها یا دست ها باشد.

سایر علائم کمبود ویتامین B۱۲ شامل موارد زیر هستند:

• پوست به رنگ زرد کم رنگ درمی آید.

• زبان زخم و قرمز (گلوستیت)

• زخم های دهانی

• سوزن و سوزن شدن

• تغییرات در نحوه راه رفتن و حرکت

• اختلال بینایی

• تحریک پذیری

• افسردگی

• از دست دادن حافظه (که می تواند نشانه زوال عقل هم باشد)

• تغییراتی در نحوه تفکر، احساس و رفتار.

محققان تاکید می کنند که لازم است علائم کمبود این ویتامین به سرعت تشخیص داده شوند.

ویتامین B۱۲ به طور طبیعی در طیف گسترده ای از غذاهای حیوانی یافت می شود و به برخی از غذاهای غنی شده هم اضافه می شود. غذاهای گیاهی فاقد ویتامین B۱۲ هستند، مگر اینکه غنی شده باشند.

با خوردن غذاهای متنوع از جمله موارد زیر می توانید مقادیر توصیه شده ویتامین B۱۲ را دریافت کنید.

• جگر گاو و صدف، که بهترین منابع ویتامین B۱۲ هستند.

• ماهی، گوشت، مرغ، تخم مرغ، شیر و سایر محصولات لبنی که حاوی ویتامین B۱۲ نیز هستند.

• برخی از غلات صبحانه، مخمرهای غذایی و سایر محصولات غذایی که با ویتامین B۱۲ غنی شده اند.

ویتامین B۱۲ تقریباً در همه مولتی ویتامین‌ها وجود دارد.