

کمبود این ویتامین حافظه را ضعیف می‌کند و زمینه‌ساز ابتلا به آلزایمر است

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که داشتن حافظه ضعیف می‌تواند نشانه کمبود ویتامین B۱۲ باشد و رفع کمبود ویتامین B۱۲ با تغییر در رژیم غذایی یا مصرف مکمل‌ها نسبتاً آسان است.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از هلت، افراد مبتلا به کمبود ویتامین B۱۲ گاهی اوقات حافظه بدتری هم برای رویدادها و هم برای تصورات دارند. در واقع، سطوح پایین ویتامین B۱۲ و فولات هر دو با خطر بالاتر ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط هستند. فولات‌ها شامل ویتامین B۹، فولاسین و اسید فولیک هستند. در واقع مشکلات حافظه یکی از علائم کلیدی آلزایمر است.

این پیوند بیش از سه دهه، توسط محققان مشاهده شده است. کمبود B۱۲ یا فولات می‌تواند باعث افزایش سطح اسید آمینه هموسیستئین در بدن شود. هموسیستئین اثر نوروٹوکسیک دارد و می‌تواند منجر به بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر شود.

محققان این تحقیق ۳۷۰ شرکت‌کننده بالای ۷۵ سال را به مدت سه سال مورد بررسی قرار داد. در آن زمان، ۷۸ نفر به بیماری آلزایمر مبتلا شده بودند که بیش از نیمی از آنان کمبود ویتامین B۱۲ یا فولات داشتند.

دکتر هوی شین وانگ، محقق ارشد این تحقیق گفت: در این مطالعه متوجه شدیم که سطوح پایین هر یک از این دو ویتامین با افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط است. نظارت بر سطوح B۱۲ و فولات برای جلوگیری از شرایط نامطلوب، حتی برای آن دسته از افراد مسن که از نظر شناختی کاملاً سالم هستند، مهم است.

خبر خوب این است که جبران کمبود B۱۲ با تغییر در رژیم غذایی یا مصرف مکمل‌ها نسبتاً آسان است. منابع خوب ویتامین B۱۲ شامل جگر، گوشت گاو، ماهی، مرغ، تخم مرغ و شیر کم چرب است. غلات صبحانه غنی شده نیز حاوی ویتامین B۱۲ هستند.

افرادی که ممکن است در دریافت ویتامین B۱۲ کافی مشکل داشته باشند گیاهخواران و وگان‌ها، افراد مسن و کسانی هستند که برخی از اختلالات گوارشی مانند بیماری کرون دارند. در صورت مصرف مکمل‌ها، مراقب باشید که بیش از دو میلی‌گرم در روز مصرف نکنید زیرا مصرف میزان بیشتر این ویتامین می‌تواند مضر باشد.

کد خبر ۷۸۱۰۴۸

منبع: ایسنا