

عوارض کمبود ویتامین B۱۲ در بدن

28 مرداد 1402

طبق تحقیق دانشمندان، داشتن حافظه ضعیف می‌تواند نشانه کمبود ویتامین B۱۲ باشد.

به گزارش هلت افرادی که کمبود B۱۲ دارند در مقایسه با دیگران بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های آلزایمر هستند.

طبق تحقیق محققان، 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.

کمبود B۱۲ یا فولات می‌تواند باعث افزایش سطح اسید آمینه هموسیستئین در بدن شود. هموسیستئین اثر نورووتوکسیک 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.

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.