

# مواد غذایی که بیشترین ویتامین B۱۲ را دارند

21 بهمن 1400

ویتامین B۱۲ را می‌توان به صورت مکمل غذایی مصرف کرد، اما این ویتامین در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد که بهترین منبع هم به حساب می‌آیند.

مصرف غذاهای غنی از [ویتامین ب ۱۲](#) برای محافظت از بدن در برابر بیماری اهمیت دارد. زیرا ویتامین ب ۱۲ جز ضروری برای پیوند DNA در بدن، سلول‌های خون و اعصاب است. کبد، اندام اصلی بدن است که ویتامین ب ۱۲ بصورت محلول در آب در آن ذخیره می‌شود و پایدارترین شکل آن سیانوکوبالامین است. بنابراین، مصرف غذاهای غنی از ویتامین ب ۱۲. شامل مشتقات حیوانی مثل گوشت، تخم مرغ، لبنیات را افزایش دهید، علاوه بر این توسط باکتری‌ها تولید می‌شوند و مشتقات گیاهی ندارند.

اگر جز افرادی هستید که از مصرف محصولات حیوانی خودداری می‌کنید، جایگزینی محصولات سویا سالم‌ترین راه حل برای تامین ویتامین ب ۱۲ است. مطالعات نشان داده اند جذب ویتامین ب ۱۲ به تدریج در افراد بالای ۵۰ سال کاهش می‌یابد بنابراین توصیه می‌شود غذاهای حاوی ویتامین ب ۱۲ و مکمل‌ها را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

## لیستی از منابع ویتامین ب ۱۲ برای افراد گیاهخوار:

یکی از بهترین روش‌ها برای تامین مقدار مورد نیاز ویتامین ب ۱۲ در بدن مصرف محصولات لبنی است. می‌توانید مقداری ماست را با غذای گیاهی به نهار اضافه کنید، یک تکه پنیر را به عنوان یک میان وعده شبانه، یک لیوان شیر در وسط روز، تخم مرغ آب پز، تخم مرغ نیمرو و ... را بخورید. بنابراین، باید برخی محصولات لبنی را به [رژیم غذایی گیاهخواران](#) به عنوان بهترین منابع ویتامین ب ۱۲ بگنجانید.



غلات:

اگر به دنبال مواد غذایی حاوی ویتامین ب ۱۲ هستید، مصرف غلات را جدی بگیرید. نان و برنج که صبحانه و نهار میل می‌کنید به سهولت فرآیند هضم کمک خواهد کرد، چون نیازی به تجزیه ندارند.

علاوه بر سلامت بدن، غلات نیز به کاهش وزن کمک خواهند کرد و مدت طولانی بعد از مصرف غلات

احساس گرسنگی نمی‌کنید. در نتیجه، غلات را در رژیم غذایی خود به عنوان منبع غنی ویتامین ب ۱۲ بگنجانید.

قارچ:

حتما گیاه خواران قارچ را به عنوان منابع غذایی گیاهی مصرف می‌کنند. تامین ویتامین ب ۱۲ از مشتقات گیاهان تقریبا غیر ممکن است و بیشتر غذاهای گیاهی ویتامین ب ۱۲ پایینی دارند. بسیار مهم است بدانید قارچ، مقدار توصیه شده ویتامین را تامین نمی‌کند.

مخمرها:

مخمرها حاوی ویتامین ب ۱۲ زیادی هستند و مصرف آن در میان گیاهخواران طرفداران زیادی دارد.

غذاهای دریایی:

چنانچه در این بخش از سلامت نمناک گفته ایم اگر به دنبال منابع مختلف ویتامین ب ۱۲ هستید، بهترین نوع غذایی که می‌توان به راحتی در رژیم غذایی گنجانده عبارتند از: سالمون، قزل آلا، ساردین و ماهی تن، که انواع مختلفی از ماهی هستند.

الف) سالمون

از آنجا که این تنوع از غذاهای دریایی تا حد زیادی در دسترس است، می‌توانید مصرف این ماهی که بهترین راه ممکن برای تامین ویتامین ب ۱۲ است را افزایش دهید. علاوه بر این سالمون نیز به بهبود قدرت استخوان، عملکرد مغز، سلامت قلب، بینایی و بافت پوست کمک می‌کند.

ب) قزل آلا



واقعیت جالب در مورد قزل آلا این است که انواع مختلفی از آن‌ها وجود دارند که قابل مصرف و بسیار محبوب هستند.

منبع خوب ویتامین ب ۱۲ تنها دلیل مصرف این ماهی نیست، اما قزل آلا غنی از مواد معدنی مختلف مثل کلسیم، منیزیم، سدیم، پتاسیم، منگنز، سلنیوم، مس و آهن است.

### ج) ساردین

اگر به دنبال تامین ویتامین ب ۱۲ هستید، مصرف ماهی ساردین را از دست ندهید، چون با مصرف بیش از سه اونس ماهی ساردین، به میزان ۳۳۸ درصد از ویتامین ب ۱۲ بدن را تامین می‌کنید همچنین غنی از اسیدهای چرب امگا ۳، سلنیوم، کلسیم، مس، ید، کولین، فسفر و ویتامین ب ۳ است.

### د) تونا

مقدار مصرفی ماهی تونا نباید کمتر از دو وعده ماهی تن در هفته باشد. اگر به دنبال کاهش وزن هستید، می‌توانید این ماهی آب شیرین را در رژیم غذایی خود بگنجانید، چون حاوی مقادیر کمی از چربی و کلسترول و منبع غنی از ویتامین ب ۱۲، سلنیوم، پروتئین‌ها و ویتامین د است.

### شیر:

شما با گنجاندن شیر به وعده صبحانه می‌توانید مقدار مورد نیاز ویتامین ب ۱۲ را تامین و هم چنین استخوان‌ها را تقویت کنید.