

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΗΝ ΠΟΛΥΤΙΜΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗ B12



Η βιταμίνη B12, ή αλλιώς κοβαλαμίνη, είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη. Ανήκει στο σύμπλεγμα των βιταμινών B και συμμετέχει σε σημαντικές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού.

Η συγκεκριμένη βιταμίνη παίζει σημαντικό ρόλο στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Επίσης, συμβάλλει στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και παίρνει μέρος στην παραγωγή διαφόρων νευροδιαβιβαστών, όπως είναι η ντοπαμίνη και η σεροτονίνη. Οι νευροδιαβιβαστές είναι σημαντικές ουσίες που επηρεάζουν τη διάθεση, τον ύπνο και άλλες φυσιολογικές λειτουργίες. Τέλος, η βιταμίνη B12 απαιτείται για τη σύνθεση του DNA.

Σε περιπτώσεις έλλειψης βιταμίνης B12 οδηγούμαστε σε αναιμία. Συμπτώματα της έλλειψης σε βιταμίνη B12 είναι: κούραση, αδυναμία, διάρροια ή δυσκοιλιότητα, απώλεια όρεξης, προβλήματα στην όραση, κατάθλιψη και νευρολογικά προβλήματα όπως αδυναμία μυών ή μουδιάσματα στα άκρα.

Οι άνθρωποι, οι οποίοι βρίσκονται σε υψηλό κίνδυνο ανάπτυξης έλλειψης βιταμίνης B12, είναι εκείνοι με ατροφική γαστρίτιδα, με παθήσεις του λεπτού εντέρου όπως κοιλιοκάκη και νόσο του Crohn, με αυτοάνοσα νοσήματα όπως η νόσος του Graves, οι ηλικιωμένοι άνθρωποι και εκείνοι που ακολουθούν αυστηρή φυτοφαγική δίαιτα.

Η βιταμίνη Β12 βρίσκεται στις τροφές ζωικής προέλευσης όπως το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Δε βρίσκεται σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης εκτός κι αν είναι εμπλουτισμένα π.χ. εμπλουτισμένα δημητριακά πρωινού. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι τα τρόφιμα είναι η καλύτερη πηγή για να λαμβάνουμε τα θρεπτικά συστατικά τα οποία χρειαζόμαστε.

Σε περιπτώσεις που υπάρχει έλλειψη βιταμινών, καλό θα ήταν να συμβουλευτείτε το ιατρό σας ή το διαιτολόγο σας να σας συστήσουν το κατάλληλο συμπλήρωμα διατροφής.