فيتامين ب 12.. إكسير القلب والدم

في البداية، لابدّ من التذكير بأهمية اتباع نظام غذائي متكامل ومدروس، من أجل مدّ الجسم بكل الفيتامينات والمعادن الأساسية. وفي حال الرغبة في اتباع أي نظام تنحيف كالـ"كيتو" أو "دوكان" أو "فيغان"... إلخ، فمن المفضل استشارة اختصاصي التغذية، والطبيب المعالج، في حال كنتم تعانون أي مرض مزمن. هذا من شأنه أن يجنبكم تبعات اتباع انظمة تنحيف عشوائية أو غير متوازنة.

ما هو فيتامين ب 12؟

يشكل فيتامين ب 12 عنصراً أساسياً في تكوين الكريات الحمراء، لذلك إن تراجعه يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم، ما يسبب الكثير من الأعراض المزعجة، كالإرهاق والكسل وفقدان القدرة على التركيز، وصولاً إلى مضاعفات خطرة تطال القلب والرئتين.

وفي دراسة نشرها موقع "إكسبرس" البريطاني، تبيّن أن البالغين، الذين يعانون فقراً حاداً في الدم يتعرضون لفيخطر الإصابة بنوبة قلبية سريعة وفشل في عمل القلب، إذ إن هذا الأخير "يتعب" من شدة العمل لضخّ الأوكسجين الذي تحمله الكريات الحمراء إلى الأعضاء الحيوية.

ما الكميات المطلوبة من الفيتامين ب 12 يومياً؟

بحسب "هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية"، يحتاج البالغون الذين تراوح أعمارهم بين 19 و64 سنة إلى 1،5 ميكروغرام يومياً من فيتامين ب 12.

لذلك من الضروري الحرص على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامين ب 12 وإدخالها بشكل منتظم إلى نظامكم الغذائي.

ما أبرز مصادر فيتامين ب 12؟

هناك مجموعة متنوعة من المأكولات التي يوصي بها اختصاصيو التغذية من أجل ضمان جرعة مناسبة من الفيتامين ب 12، وهي كالآتي:

- سمك السلمون (95 غراماً) يحتوي على 4.9 ميكروغرام من ب12

- تونة معلبة (95 غراماً) : 2.5 ميكروغرام

- لحم البقر (95 غراماً) : 1.5 ميكروغرام

- الزبادي اليوناني المنخفض الدهون (190 غراماً) : 1.3 ميكروغرام

- الحليب القليل الدسم (كوب واحد) : 1.2 ميكروغرام

- البيض (حبة كبيرة) : 0.6 ميكروغرام

- صدر دجاج: 0.3 ميكروغرام

عموماً، من المستحسن أن يتناول المتقدمون في السن، لا سيما إذا كانوا معرضين للإصابة بنقص فيتامين B12 ، مكملات فيتامين B12 الغذائية أو المدعمة الأطعمة على المحتوية.

ما أهم أعراض نقص فيتامين ب 12؟

إذا لاحظتم أياً من الأعراض الآتية، فاستشيروا الطبيب، فإن السبب قد يعود إلى نقص الفيتامين ب 12، ومن ثم فإن العلاج غالباً ما يكون سهلاً، عبر تناول الجرعة المناسبة من الفيتامين ب 12 أو تعديل النظام الغذائي. تذكروا أن عدم أخذ العلاج المناسب، يعرضكم لأضرار قد يصعب إصلاحها.

أما ابرز اعراض نقص فيتامين ب 12 فهي:

الشعور بالتعب الشديد، وضيق التنفس حتى بعد القيام بجهد خفيف، وتسارع في دقات القلب، وصداع، وتراجع في الشهية، والتهاب الفم، واصفرار البشرة، والكآبة، فضلاً عن بعض المشكلات في الذاكرة.