جسمك بحاجة لفيتامين "B12"… تعرف على أبرز فوائده وأعراض نقصه



يعد فيتامين B12، المعروف أيضًا باسم الكوبالامين، من العناصر الغذائية الأساسية لصحة الجسم، حيث يشارك بفاعلية في تكوين خلايا الدم الحمراء، ويدعم الوظائف العصبية، ويسهم في عمليات الأيض وتصنيع الحمض النووي (DNA) الموجود في جميع خلايا الجسم.

ويحدث نقص هذا الفيتامين عندما لا يحصل الجسم على كميات كافية منه عبر الغذاء، أو عندما يعجز عن امتصاصه بالشكل الصحيح.

ورغم أن هذه الحالة قابلة للعلاج، إلا أن إهمالها قد يؤدي إلى مشكلات جسدية وعصبية ونفسية، مثل: فقر الدم، الإرهاق، ضعف العضلات، واضطرابات الأمعاء والأعصاب.

أهمية فيتامين B12

يساعد فيتامين B12على الحفاظ على صحة الخلايا العصبية وخلايا الدم، ويسهم في إنتاج الحمض النووي.

وبما أن الجسم لا ينتجه ذاتيًا، يجب الحصول عليه من الأطعمة أو المشروبات التي تحتوي عليه.

مصادر فيتامين B12

يتوافر هذا الفيتامين أساسًا في المنتجات الحيوانية، مثل اللحوم الحمراء، الأسماك، الدواجن، البيض، والحليب ومشتقاته. كما يوجد في بعض الأطعمة المدعّمة، مثل أنواع معينة من الحبوب والخبز والخميرة الغذائية.

الجرعة اليومية الموصى بها

يحتاج البالغون إلى نحو 2.4 ميكروغرام يوميًا، بينما تزداد الحاجة لدى النساء الحوامل والمرضعات. وتختلف الكمية اللازمة للأطفال والرضع بحسب العمر.

كيف يمتصه الجسم؟

يمر امتصاص فيتامين B12بمرحلتين: أولًا، يقوم حمض الهيدروكلوريك في المعدة بتحرير الفيتامين من الطعام، ثم يرتبط مع بروتين يسمى "العامل الداخلي" الذي تنتجه المعدة، ليتم امتصاصه لاحقًا عبر الجهاز الهضمي.

أسباب نقص فيتامين B12

نقص الفيتامين في النظام الغذائي.

التهاب المعدة، حيث يقل إفراز حمض الهيدروكلوريك اللازم للامتصاص.

أمراض الجهاز الهضمي التي تعيق الامتصاص.

جراحات الجهاز الهضمي، مثل جراحة تحويل مسار المعدة.

اضطراب تعاطي الكحول، الذي يضر بالجهاز الهضمي.

أعراض نقص فيتامين B12

يمكن أن يصيب النقص أي شخص في أي عمر، لكنه أكثر شيوعًا بين من تجاوزوا الستين. وتشمل الأعراض: التعب الشديد، شحوب البشرة، التهاب واحمرار اللسان، قرح الفم، الغثيان، الإسهال، فقدان الشهية، فقدان الوزن، التنميل، اضطراب المشي، الرؤية الضبابية، ضعف الذاكرة، الارتباك، الاكتئاب، الانفعال، وتغير السلوك.

وقد يؤدي النقص إلى فقر الدم الناتج عن قلة خلايا الدم الحمراء السليمة، مع إمكانية وجود نقص فيتامين B12 دون ظهور فقر الدم.

الوقاية والعلاج

للوقاية، يُنصح بتناول الأطعمة الغنية بالفيتامين مثل اللحوم الحمراء، الأسماك، الدواجن، البيض، الحليب، منتجات الألبان، والخميرة الغذائية. كما يمكن تناول مكملات فيتامين B12 بعد استشارة الطبيب.

يُنصح أيضًا بتجنب الكحول، والالتزام بخطط علاج أمراض الجهاز الهضمي.

أما العلاج، فيشمل تناول الفيتامين في صورته الدوائية (الصناعية)، ويتوافر كأقراص فموية، أو حقن، أو جِل وبخاخات أنفية، حسب ما يراه الطبيب مناسبًا لكل حالة.