خمسة فوائد صحية مثبتة علمياً لفيتامين "بي12"

1. يساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء:

تنقل خلايا الدم الحمراء الأكسجين من الرئتين إلى الأنسجة في جميع أنحاء الجسم. كما أنها تحمل ثاني أكسيد الكربون وهو منتج ثانوي سام لعمل الخلية، من تلك الأنسجة إلى الرئتين حيث يتم طردها بعد ذلك.

ويقول فيكرام تاروغو، طبيب أمراض الجهاز الهضمي والرئيس التنفيذي لشركة Florida South of Detox: "يشارك فيتامين B12 في إنتاج خلايا الدم الحمراء. وإذا كانت معدلات فيتامين B12 سيئة للغاية، فإن إنتاج خلايا الدم الحمراء يكون ضعيفا، ما يؤدي إلى فقر الدم الضخم الأرومات".

ويشير فقر الدم الضخم الأرومات إلى نقص خلايا الدم الحمراء، الناجم تحديدا عن نقص فيتامين B12، وهو ما يسبب أعراضا مثل التعب، وصعوبة التركيز وجفاف الجلد.

وفي حين أن هناك أسبابا أخرى قد يصاب بها الشخص بفقر الدم، مثل النزيف المفرط أو انخفاض الحديد، فإن الحفاظ على مستويات صحية من فيتامين B12 هو أحد طرق الوقاية منه.

2. قد يمنع الخرف:

فائدة أخرى لفيتامين B12 هي أنه يمكن أن يبطئ ضمور الدماغ لدى كبار السن. ويعني ضمور الدماغ انكماشا كليا في حجم المخ وأيضا فقدان الخلايا العصبية، ما قد يتسبب في أمراض مثل باركنسون وألزهايمر ويجعل من الصعب العمل بشكل مستقل في المجتمع.

ووجدت دراسة نشرت عام 2008 من قبل الأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب مع 107 مشاركين تزيد أعمارهم عن 61 عاما، أن حجم الدماغ المفقود على مدى خمس سنوات كان أكبر بالنسبة للأشخاص الذين لديهم مستويات أقل من B12 في الدم.

ويقول وونغ: "يعد فيتامين B12 ضروريا لعمل الدماغ والجهاز العصبي بشكل جيد. ودوره في الدماغ مهم جدا لدرجة أن الأبحاث تشير إلى أن فيتامين B12 قد يلعب دورا في الوقاية من الخرف".

ومع ذلك، لا يوجد دليل على أن مكملات فيتامين B12 تعمل على تحسين فقدان الذاكرة لدى أولئك الذين يعانون بالفعل من مرض ألزهايمر.

3. قد يحسن الحالة المزاجية وأعراض الاكتئاب:

لا يزال هناك جدل حول مدى تأثيره، ولكن أظهرت الأبحاث وجود صلة بين نقص فيتامين B12 والمظاهر العصبية والنفسية مثل الاكتئاب والوسواس القهري وتقلب المزاج.

ويقول فيكرام تاروغو، طبيب أمراض الجهاز الهضمي والرئيس التنفيذي لشركة Florida South of Detox: "فيتامين B12 مطلوب لتطوير السيروتونين، وهي مادة كيميائية تتحكم في الحالة المزاجية"، كما دفع هذا الرابط الباحثين إلى تشجيع مكملات فيتامين B12 كجزء من خطط العلاج لمن يعانون من الاكتئاب.

وعلى سبيل المثال، في دراسة أجريت على 199 شخصا مصابا بالاكتئاب، تحسن 100% ممن عولجوا بمضادات الاكتئاب وكذلك حقن فيتامين B12 بنسبة 20% على الأقل. وأفاد 69% فقط من الأشخاص الذين عولجوا

بمضادات الاكتئاب وليس B12 بتحسينات مماثلة.

4. قد يمنع العيوب الخلقية:

النساء الحوامل لديهن جرعة أعلى موصى بها من فيتامين B12. ذلك لأن المركب قد يساعد في منع العيوب الخلقية الشديدة مثل الشلل الجزئي والجمجمة غير المتطورة. ويقول تاروغو: "الكميات الكافية من فيتامين B12 مهمة لنجاح الحمل".

وإذا أصبحت امرأة ذات مستويات منخفضة من B12 حاملا، تزداد فرصها في ولادة طفل مصاب بعيب الأنبوب العصبي. وتشمل هذه الفئة من العيوب الخلقية انعدام الدماغ، وهي حالة قاتلة حيث يكون دماغ الطفل وجمجمته متخلفين بشدة. وإلى جانب الحفاظ على مستويات فيتامين B12 المناسبة، يمكن أن يؤدي تناول حمض الفوليك قبل الحمل وبعده إلى تقليل فرص إصابة الطفل بعيوب الأنبوب العصبي.

5. يدعم صحة الشعر والجلد والأظافر:

يقول تاروغو إن الحفاظ على مستويات صحية من فيتامين B12 يمكن أن يساعد أيضا في نمو الشعر والجلد والأظافر من خلال توفير الأكسجين لهذه الأنسجة.

وأوضح: "مع ذلك، إذا كانت مستويات B12 لديك كافية بالفعل، فمن المحتمل ألا يعزز تناول المكملات صحتك في تلك المناطق".

وإذا كنت تعاني من نقص فيتامين B12، فقد يظهر على شكل بهاق، وهي حالة يغير فيها الجلد لونه، أو بطء نمو الشعر، أو فرط تصبغ الجلد. وفي هذه الحالة، قد يؤدي إضافة فيتامين B12 إلى نظامك الغذائي أو تناول مكمل غذائي إلى تحسين الحالة.

المصدر: بزنس إنسايدر