

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الثلاثاء 8 ذو القعدة 1446 هـ - 6 مايو 2025

أخبار النافذة

[بالفيديو.. الطيران الصهيوني يقصف مطار صنعاء ويخرجه عن الخدمة بالكامل قتل للمرضى الفقراء... رفع سعر جلسة الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 حننه بالفيديو.. طلاب جامعة الزقازيق يتظاهرون ضد التعتيم على مقتل "روان ناصر" "عربات حدعون" عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترامب للمنطقة...أبعادها الدنية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحذاء خلال خطاب جماهيري عن غلاء المعيشة!! بالفيديو | حرافات الاحتلال تواصل تدمير الضفة... هدم منازل ومخططات لتهجير جماعي بعد سنوات من الخلافات... الخطيب يتنازل عن دعاوى السب ضد مرتضى منصور تيران وصنافير بين مصالح السيسي وتهديد الأمن القومي المصري...تفاصيل الحدل بين الرياض والقاهرة](#)

□

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميدنا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

12 مؤشراً لنقص فيتامين "B12"





الأحد 2 أكتوبر 2016 02:10 م

كثير منا يعرف مدى أهمية الفيتامينات والمعادن للجسم، لكن قد لا يعلم البعض أن نقص الفيتامينات يسبب أضراراً بالغة للجسم، ويؤدي للإصابة بالعديد من الأمراض، حيث يفقد جهاز المناعة بالجسم قوته جراء عدم تغذيته بالقدر الكافي منها.

وعلى سبيل المثال فنقص فيتامين B12 يعرض الجسم للإصابة بأمراض عديدة، من بينها مشاكل في الجهاز العصبي، حيث يعد فيتامين B12 هرمون الطاقة في الجسم، ويساعد على تكوين خلايا الدم وتقوية الجهاز العصبي، عوضاً عن تعزيز المناعة.

واليكم فيما يلي 12 حقيقة مثيرة للدهشة أو مؤشرات على نقص فيتامين B12 أحد فيتامينات B الثمانية الهامة للحفاظ على صحة الجسم، كما أوردتها موقع "بولد سكاى" المعني بالصحة:

1- خدران أو تنميل الأطراف : يسبب نقص فيتامين B12 تلفاً في الأعصاب نظراً للدور الهام الذي يلعبه في تكوين غلاف المايلين، والذي يحيط بالألياف العصبية لحمايتها، مما يترتب عليه الشعور بالخدران في الأطراف.

2- الشعور بالإجهاد : يعد الشعور بالتعب العام المستمر أو الإجهاد من أعراض نقص فيتامين B12، حيث يسبب هذا النقص فقر الدم أو الأنيميا الذي يترتب عليه عدم وصول قدر كاف من الأكسجين للمخ.

3- اصفرار الجلد : يؤدي نقص فيتامين B12 أيضاً إلى اصفرار الجلد والعينين نتيجة فقر الدم وفشل تكون خلايا الدم الحمراء.

4- السكري : في حالات نادرة، يمكن أن يكون نقص فيتامين B12 سبباً في الإصابة بمرض السكري.

5- إذا كنت نباتياً : اتباع نظام غذائي نباتي يجعلك أكثر عرضة لنقص فيتامين B12، حيث إن اللحوم الحمراء هي مصدره الرئيسي.

6- المتجاوزون سن الخمسين : إذا تجاوز عمرك الـ 50 فأنت عرضة لنقص فيتامين B12 حيث تقل قدرة الجسم على امتصاصه.

7- الارتباك : يعد الارتباك أحد أعراض نقص فيتامين B12، حيث إن هذا النقص قد يتسبب في تلف خلايا الدماغ.

8- أدوية الحموضة : تؤثر أدوية الحموضة على امتصاص فيتامين B12 في الجسم مما يؤدي إلى المعاناة من نقصه.

9- الاكتئاب : يعد الاكتئاب من أعراض نقص فيتامين B12 أيضاً، حيث إن هذا النقص يؤدي إلى عرقلة إنتاج هرمون السيروتونين (هرمون السعادة) في الدماغ.

10- فقدان الذاكرة : كما يؤثر نقصه أيضاً على الجهاز العصبي للجسم مسبباً فقدان الذاكرة في بعض الأحيان.

11- حبوب منع الحمل : عادة تعاني السيدات من نقص فيتامين B12 نتيجة للمواظبة على تناول حبوب منع الحمل.

12- المشروبات الكحولية : كما يلاحظ نقص فيتامين B12 في الأشخاص الذين يتناولون المشروبات الكحولية.

ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

اخبار فلسطين

خطة إسرائيلية لوضع #رفح ضمن "المنطقة العازلة" .. وجنود صهيانية يقتلون كل من يقابلهم حتى الأطفال

الخميس 10 أبريل 2025 10:00 م

مقالات متعلقة

جار ودينز ناك.. سيك ف عويسلاً : "يريحدمأ" رخلسلا طشانلا تاقلاد شدأ

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحري" : الأسوع ف كس .. كان زند وراح

.. لاير اناعم .. لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "يريحدمأ" رخلسلا طشانلا تاقلاد شدأ

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحري" : {الأسوع ف كس} معانا ربال .. معانا ربال..

!!؟باجحلا ةحيشلا ةنانقلا ةبوع ءارو انا

ماذا وراء عودة الفنانة حلا شحة للحجاب؟!!

ةرارحلاي في ثانتسا عافترا دعب عايرلاً ن م اّابنعا دلابلا برصة ةدرا ةجوم

موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني