

فيتامين 5 B12.. فوائد مثبتة علميًا



الخميس 24 يونيو 2021 04:47 م

فيتامين B12 من أهم الفيتامينات التي تساعد في الحفاظ على صحة الجسم وأداء وظائف أعضائه بصورة سليمة. فهو يعمل على بناء خلايا الجسم وأنسجته، كما أن النقص في نسبة فيتامين B12 يؤدي إلى الإصابة بالأمراض العديدة، وخصوصًا مشاكل الأعصاب.

وإليك أهم الفوائد التي يحققها فيتامين B12 بعد تناوله:

- يساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء: وهي تنقل خلايا الدم الحمراء الأكسجين من الرئتين إلى الأنسجة في جميع أنحاء الجسم وتحمل ثاني أكسيد الكربون؛ وهو منتج ثانوي سام لعمل الخلية، من تلك الأنسجة إلى الرئتين حيث يتم طردها بعد ذلك.
 - قد يمنع الخرف: بحيث أنه يمكن أن يبطئ ضمور الدماغ لدى كبار السن.
 - ويعني ضمور الدماغ انكماشًا كليًا في حجم المخ، وأيضا فقدان الخلايا العصبية، ما قد يتسبب في أمراض مثل باركنسون والزهايمر ويجعل من الصعب العمل بشكل مستقل في المجتمع.
 - 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.
 - 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.
 - يدعم صحة الشعر والجلد والأظافر: وذلك عن طريق مدها بالأكسجين اللازم.
- ما علامات نقص الفيتامين؟
- إذا كنت تعاني من نقص فيتامين B12، فقد يظهر على شكل بهاق، وهي حالة يغير فيها الجلد لونه، أو ببطء نمو الشعر، أو فرط تصبغ الجلد.
- وفي هذه الحالة، قد يؤدي إضافة فيتامين B12 إلى نظامك الغذائي أو تناول مكمل غذائي إلى تحسين الحالة.