

إليك بعض الأطعمة الغنية بفيتامين B12



يعدُّ فيتامين ب 12 "سيانوكوبالامين" ضروري جداً للكثير من عمليات التمثيل الغذائي والهرمونات في جسمنا، بما في ذلك توليد خلايا الدم الحمراء والإنزيمات الهاضمة، ونقل العناصر الغذائية إلى الخلايا، وتشكيل وتجديد الألياف العصبية.

يمكن أن يسبب نقص هذا الفيتامين فقر الدم ومشاكل القلب والأوعية الدموية وضيق التنفس والضعف الإدراكي. الأشخاص الذين من المرجح أن يكونوا لديهم نقص في B12 هم أولئك الذين لا تتنوع وجباتهم الغذائية بشكل كبير، بما في ذلك النباتيون، وكذلك أولئك الذين يعانون من مرض كرون.

يمكن تعويض نقص السيانوكوبالامين بمساعدة المكملات الغذائية أو بإدراج هذه الأطعمة المتعددة في النظام الغذائي.

ويتحدث موقع ميديك فوروم عن أغذية تحتوي على هذا الفيتامين:

سمك السلمون

تحتوي مائة غرام من سمك السلمون على ثلاثة ميكروغرامات من فيتامين ب 12، وهو ما يعادل الكمية اليومية من هذه المادة للبالغين. بالإضافة إلى فيتامين ب 12، يحتوي السلمون على البروتين وأحماض أوميغا 3 الدهنية المفيدة للقلب والجهاز العصبي. لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض التنكسية العصبية، يوصي الأطباء بتناول حصتين على الأقل من الأسماك الزيتية أسبوعيًا.

لحم البقر

بشكل عام، يعد لحم البقر مصدرًا غنيًا بفيتامين ب 12.

الحليب

الحليب غني ليس فقط بفيتامين ب 12، ولكن أيضًا بالكالسيوم وفيتامين د، وهما من العناصر الغذائية المهمة للحفاظ على صحة العظام والأسنان.

الزبادي

مثل الحليب، تحتوي الزبادي على فيتامين ب 12، والكالسيوم، والبروتين، وفيتامين د، بالإضافة إلى البروبيوتيك (البكتيريا المفيدة) التي تعمل على تحسين الهضم وتقوية المناعة.

البيض

يعد البيض مصدرًا مهمًا لفيتامين ب 12، ولكن للأسف لا يمتص جسمنا سوى جزء بسيط من السيانونكوبالامين. ومع ذلك، مع الاستهلاك المنتظم للبيض، يزداد مستوى فيتامين ب 12 في الجسم تدريجيًا.

الجبن

تحتوي مئة غرام من الجبن على ما يقرب من 1.5 ميكروغرام من فيتامين ب 12، وهو نصف القيمة اليومية. ومع ذلك، تحتاج إلى تناول الجبن بكميات محدودة، حيث أنه يحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والدهون. جبن الموزاريلا والفيتا والريكوتا وبعض أنواع جبن الماعز منخفضة نسبيًا في السعرات الحرارية.

التونة

بالإضافة إلى فيتامين ب 12، فإن التونة غنية بالبروتين، وفيتامين د، وأحماض أوميغا 3 الدهنية، والبوتاسيوم، والفوسفور، والكروم.

