

هل يمكننا تناول الكثير من مكملات فيتامين B12، وكم ينبغي أن نأخذ؟



ولكن هل يمكنك تناول الكثير من أقراص فيتامين B12؟، وما مقدار الفيتامين الذي يجب أن تتناوله يوميا؟.

يعد B12 مهما للغاية في مساعدة الجسم على تكوين خلايا دم حمراء جديدة والحمض النووي. وتعتمد أجسامنا على إضافة المزيد من الأطعمة الغنية بـ B12 إلى وجباتنا الغذائية، أو تناول مكملات فيتامين B12.

ويستخدم الجسم فيتامين B12 للحفاظ على صحة الجهاز العصبي، وإطلاق الطاقة من الطعام، وفقا لإدارة الصحة الوطنية البريطانية NHS.

وتتضمن بعض أفضل مصادر فيتامين B12 في نظامك الغذائي المنتجات الحيوانية. كما أن اللحوم والأسماك والحليب والجبين والبيض، كلها مصادر غنية بالفيتامين.

ولكن بعض الناس يختارون أيضا تناول مكملات فيتامين B12 لتجنب النقص.

وإذا لم يكن لديك نقص حاد، فمن المحتمل ألا تشعر بالفائدة العامة من تناول المكملات.

ولكن، إذا كنت لا تحصل على ما يكفي من الفيتامين في نظامك الغذائي، فإن تناول أقراص B12 هو وسيلة سهلة لتجنب النقص.

ووفقا لأخصائية التغذية جيليان كوبالا، يُستخدم بشكل شائع لمساعدة الأشخاص على زيادة مستويات الطاقة لديهم. ويحتاج جميع البالغين إلى زهاء 1.5 ميكروغرام من فيتامين B12 كل يوم.

هل يمكنك تناول الكثير من فيتامين B12؟

يُعرف مكمل B12 بأنه قابل للذوبان في الماء، ما يعني أنه آمن بشكل عام عند تناول جرعات عالية.

ولا يوجد حد أعلى بسبب انخفاض مستويات سميته، ولكن ما يزال يتعين عليك توخي الحذر. وأيا كان فيتامين B12 الذي لا يستخدمه جسمك، فإنه يفرز في البول.

ولكن تناول كميات كبيرة من مكملات B12، قد يؤدي إلى بعض الآثار الجانبية الضارة.

ومن غير المحتمل أن يسبب لك تناول أقل من 2 ملغ من مكملات الفيتامين كل يوم أي ضرر.

وزعم بعض العلماء أن المستويات العالية من فيتامين B12، يمكن أن تسبب تفشي حب الشباب.

وقالت كوبالا لموقع Healthline الطبي: "بالنسبة للأفراد الأصحاء غير المعرضين لخطر الإصابة بنقص فيتامين B12، فإن تناول نظام غذائي صحي متكامل يجب أن يوفر جميع احتياجات الجسم من فيتامين B12. وبينما تعتبر الجرعات الكبيرة التي تصل إلى 2000 ميكروغرام آمنة في علاج نقص B12، فمن الأفضل دائما تجنب الكميات الزائدة من أي فيتامين، خاصة عندما لا تكون هناك حاجة إليه".

وعلى الرغم من أن الجرعات اليومية العالية من B12 من غير المحتمل أن تسبب ضررا لمعظم الناس، يجب تجنب الجرعات العالية للغاية، ما لم يصفها أخصائي رعاية صحية.

وإذا كنت تعاني من نقص B12، فمن الضروري أن تتحدث إلى الطبيب في أسرع وقت ممكن. ومن أهم أعراض النقص تقرحات الفم المستمرة.

المصدر: إكسبريس