

الكوبالامين (B 12)

هذا الفيتامين يمكن معالجة فقر الدم الخبيث Pernicious Anemia حيث أن B12 له دور

فعال في بناء كريات الدم الحمراء .

* نقصه : يلاحظ نقصه لدى :

- ١- المرضى المسنين .
- ٢- النباتيون المتزمتون .
- ٣- المرضى الذين يعانون من استئصال المعدة أو جزء منها .
- ٤- مرضى فقر الدم الأديسوني وهؤلاء المرضى يكون لديهم نقص في العائل الذاتي (بروتين مخاطي يصنع في المعدة) هذا العامل يساعد في امتصاص الفيتامين ونقص العائل الذاتي يكون ناتج عن نقص نشاط المعدة و إفرازها.
- ٥- وجود بكتيريا في الأمعاء و منافستها للعائل الذي يصنع الفيتامين .
- ٦- الأشخاص الذين يعانون من الإسهال الدهني حيث لا يكون لديهم القدرة على امتصاص
- ٧- الفيتامين من الجدار المعوي.

و نقص هذا الفيتامين يؤدي إلى مرض فقر الدم الخبيث الذي يتميز بكبر حجم كريات الدم

الحمراء و قلة عددها.

* مصادره : فقط مصدره الأطعمة ذات المنشأ الحيواني و أغنى مصادره الكبد يليه الكلى ثم

السك و الجبنه و البيض و اللحم .

* الاحتياجات : مع أن هذا الفيتامين يصنع في الجهاز الهضمي للإنسان و لكن كميته ليست

كافية و توصي منظمة الأغذية بتناول ٣,٠ - ٢ ميكرو غرام للبالغين وزيادتها لدى الحوامل لتصل

٣,٠ ميكرو غرام و المرضعة ٩٥ ميكرو غرام .

ويعتبر استهلاك بيضتين مع كأسين حليب يعتبر كافي للحصول على الاحتياجات اليومية و عادة

الإنسان يتناول غذاءه اليومي ما يتراوح من ١٥ - ٣٠ ميكرو غرام .

محتوى ب ١٢ في بعض مصادره الغذائية

محتوى ب ١٢ ملغم / ١٠٠ غم مادة غذائية	المادة الغذائية
٦٠	الكبد
٣٠	الكلى
٤	سمك الهرنج
٠,٨ - ٠,٥	سمك القد
٣ - ٢	لحم العجل
٠,٠٨	البيض
٢ - ١	لحم البقر
٢ - ٠,٢	الجبنة