

Πώς να εμπλουτίσετε τη διατροφή σας με την



Μια

από τις πιο σημαντικές βιταμίνες του συμπλέγματος B, η βιταμίνη B12 παίζει σημαντικό ρόλο σε διάφορες λειτουργίες του οργανισμού, γι' αυτό και χρειάζεται να είστε σίγουροι ότι τη λαμβάνετε σε επαρκείς ποσότητες από τη διατροφή σας.

Όπως και οι υπόλοιπες βιταμίνες του συμπλέγματος Β, έτσι και η Β12 εμπλέκεται σε διάφορες βιολογικές διαδικασίες, μεταξύ αυτών και στο μεταβολισμό. Παρ' όλ' αυτά, τα οφέλη από την εν λόγω βιταμίνη εκτείνονται σε διάφορους τομείς που την καθιστούν απαραίτητη στον οργανισμό μας και την καθημερινότητά μας, ενώ οι διαφορές της από άλλες βιταμίνες του συμπλέγματος, είναι αρκετές:

Οι περισσότερες βιταμίνες Β δεν αποθηκεύονται σωστά από τον οργανισμό μας, σε αντίθεση με τη Β12 η οποία αποθηκεύεται σε μεγάλες ποσότητες στο συκώτι. Βρίσκεται σχεδόν αποκλειστικά σε ζωικής προέλευσης τροφές κι έχει αρκετά πολύπλοκη δομή.

Η απορρόφησή της είναι σύνθετη.

Ο οργανισμός απαιτεί μεγάλες ποσότητες από άλλες βιταμίνες του συμπλέγματος, ενώ από τη Β12 η συνιστώμενη ημερήσια δόση αντιστοιχεί στο βάρος μιας... νιφάδας χιονιού.

Είναι η μοναδική βιταμίνη που περιέχει κοβάλτιο.

Η σημαντική της δράση

Η βιταμίνη Β12 παίζει σημαντικό ρόλο στην παραγωγή του DNA, μια διαδικασία η οποία απαιτεί επίσης φυλλικό οξύ και βιταμίνη Β6, κάτι που σημαίνει ότι η έλλειψη σε αυτές τις βιταμίνες μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας.

Ταυτόχρονα, και οι τρεις παραπάνω βιταμίνες συμβάλλουν σημαντικά στην παραγωγή νευροδιαβιβαστών, ενώ οι επιστήμονες πιστεύουν ότι τα χαμηλά επίπεδα στον οργανισμό της βιταμίνης ενδέχεται να «γεννήσουν» προβλήματα στην παραγωγή σεροτονίνης, ενός νευροδιαβιβαστή που συνδέεται με τον έλεγχο της διάθεσης.

Τα πολύ χαμηλά επίπεδά της συνδέονται και με βλάβες στα νεύρα, με κατάθλιψη, αναιμία, υπόταση, κακή μνήμη, τρέμουλο, κόπωση, αδυναμία, συμπτώματα που ενδεχομένως να σχετίζονται και με άλλες παθήσεις. Ο έλεγχος, όμως, της βιταμίνης στο αίμα μας κρίνεται απαραίτητος, προκειμένου να βεβαιώσουμε ότι δεν ταλαιπωρούμαστε από έλλειψή της.

Η συνιστώμενη ημερήσια δόση της αντιστοιχεί σε 2,4 μικρογραμμάρια την ημέρα για ηλικίες 14 ετών και άνω, 2,6 μικρογραμμάρια ημερησίως για τις εγκύους και 2,8 μικρογραμμάρια για τις γυναίκες που θηλάζουν τα μωρά τους.

Πώς να τη λάβετε σωστά από τη διατροφή σας

Δυστυχώς για τους χορτοφάγους, οι καλές φυτικές πηγές της βιταμίνης Β12 είναι λίγες και απορροφάται δύσκολα από αυτές, οπότε όσοι απέχουν από το κρέας και τα γαλακτοκομικά, θα χρειαστεί να συμβουλευτούν γιατρό για να λάβουν ενδεχομένως τα απαραίτητα συμπληρώματα ή να ενημερωθούν για τροφές εμπλουτισμένες με τη βιταμίνη, όπως κάποια δημητριακά.

Οι ζωικές τροφές από την άλλη, αποτελούν σημαντική πηγή της βιταμίνης: για παράδειγμα, μια μερίδα αρνί ή μοσχάρι παρέχει σχεδόν τη μισή από τη συνιστώμενη ημερήσια δόση της βιταμίνης, ενώ μια μερίδα γαλακτοκομικών ή πουλερικών καλύπτει και το 1/3 των αναγκών μας.

Τα θαλασσινά, επίσης, έχουν υψηλή συγκέντρωση της βιταμίνης, με μια μερίδα την ημέρα να φτάνει, ίσως και να υπερβαίνει πολλές φορές την ποσότητα της βιταμίνης που χρειάζεστε.

Πιο πρακτικά, οι τροφές που χρειάζεται να εντάξετε στη διατροφή σας για να εξασφαλίσετε υγιή επίπεδα βιταμίνης B12 είναι οι σαρδέλες, ο σολομός, ο τόνος, ο μπακαλιάρος, το αρνί, τα χτένια, οι γαρίδες, το μοσχάρι, το γιαούρτι, το αγελαδινό γάλα, τα αυγά, η γαλοπούλα, το κοτόπουλο, το τυρί και τα μανιτάρια.

Πηγή: clickatlife.gr