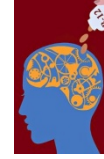




VITAMIN B12



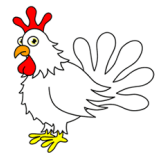
Vitamin B12 là một loại vitamin tan trong nước. Lượng vitamin còn lại sau khi sử dụng sẽ ra khỏi cơ thể thông qua nước tiểu. Vitamin B12 được lưu trữ trong gan nhiều năm. Vitamin B12 cần thiết cho sự hình thành tế bào máu đỏ thích hợp, cho các chức năng thần kinh và tổng hợp DNA. Vitamin này không có trong thực vật ở dạng tự nhiên. Vitamin B12 không có nguồn gốc từ thực vật khác nhau về hàm lượng. Chúng không phải là nguồn vitamin đáng tin cậy. Bạn chỉ có thể tiêu thụ Vitamin B12 có nguồn gốc từ động vật. Nếu bạn ăn rau chủ yếu bạn sẽ có nguy cơ mắc bệnh thiếu vitamin B12.

Mọi người nên bổ sung vitamin B12 thông qua chế độ ăn hàng ngày. Tuy nhiên, đối với một số người đặc biệt là người lớn tuổi, những người mắc bệnh thiếu máu mãn tính, và những người có mức axit trong dạ dày thấp hoặc rối loạn đường ruột thì gặp khó khăn trong việc hấp thụ vitamin B12 từ những thực phẩm hàng ngày và thực phẩm bổ sung. Vì vậy, bệnh thiếu vitamin B12 rất phổ biến ảnh hưởng từ 1.5% đến 15% tổng số dân. Trong nhiều trường hợp, nguyên nhân gây bệnh thiếu vitamin B12 vẫn chưa rõ. Những người gặp khó khăn trong việc hấp thụ vitamin này từ thực phẩm và những người ăn chay nên sử dụng các loại thực phẩm có chứa vitamin B12 tăng cường, vitamin B12 bổ sung qua đường uống, hoặc tiêm vitamin B12.

Thiếu máu ác tính là một bệnh tự miễn dịch gây ảnh hưởng đến niêm mạc dạ dày và kết quả là làm teo dạ dày. Bệnh này không phải do thiếu sắt gây ra. Điều này dẫn đến sự phá hủy của các tế bào, và thất bại trong việc sản xuất các yếu tố nội sinh dẫn đến hấp thụ vitamin B12 kém. Nếu bệnh thiếu máu ác tính không được chữa trị thì sẽ gây thiếu hụt vitamin B12, dẫn đến thiếu máu hồng cầu và rối loạn thần kinh ngay khi bạn cung cấp đầy đủ lượng vitamin B12 trong chế độ ăn hàng ngày.

Những nguồn cung cấp vitamin B12:

Vitamin B12 được tìm thấy trong các sản phẩm từ động vật bao gồm cá, thịt, thịt gia cầm, trứng, sữa, và các sản phẩm từ sữa. Vitamin 12 thường không có mặt trong thực vật. Sò, gan bò, sữa, sữa chua, trứng và thịt gà chứa lượng vitamin B12 dồi dào. Cơ thể hấp thụ vitamin B12 từ động vật tốt hơn từ thực vật.



Thiếu vitamin B12

Nguyên nhân gây bệnh thiếu vitamin B12 thường không rõ ràng trong hầu hết các trường hợp. Nguyên nhân có thể là thiếu hụt lượng vitamin B12 trong chế độ ăn hàng ngày, thiếu máu ác tính hoặc cơ thể không thể hấp thụ được vitamin từ đường ruột vì người bệnh gặp các chứng rối loạn tiêu hóa. Có những người dễ mắc bệnh thiếu vitamin B12. Những người lớn tuổi có khả năng mắc phải chứng rối loạn tiêu hóa không thể hấp thụ vitamin B12. Người ta ước tính rằng có đến 10-60% người trên 60 tuổi thiếu vitamin B12. Những người trưởng thành bị bệnh thiếu

máu ác tính (một bệnh tự miễn dịch và không đơn thuần gây nên bởi thiếu sắt) cũng có nguy cơ thiếu vitamin B12. Những người này không thể hấp thụ vitamin B12 đúng cách thông qua đường tiêu hóa. Những người bị đau dạ dày hoặc rối loạn ruột non như bệnh Celiac (một căn bệnh đường ruột do cơ thể không hấp thụ được chất gluten) và bệnh Crohn's (một dạng của bệnh viêm đại tràng) có thể không hấp thụ đủ lượng vitamin B12 từ thức ăn để duy trì cơ thể khỏe mạnh. Đôi khi cơ thể bị nhiễm trùng bởi vi khuẩn *Helicobacter Pylori* có thể gây suy giảm sự hấp thụ vitamin B12. Nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nào về tiêu hóa, và bị thiếu vitamin B12 bạn nên hỏi bác sĩ về khả năng mắc bệnh rối loạn tiêu hóa. Những người ăn chay với chế độ ăn uống nghiêm ngặt có nguy cơ mắc bệnh thiếu vitamin B12 cao hơn vì vitamin này rất hạn chế trong các loại thực vật.

Symptoms of vitamin B12 Deficiency:

1. Những thay đổi về thần kinh như tê và ngứa ran ở tay, chân
2. Mệt mỏi
3. Suy nhược
4. Táo bón
5. Ăn không ngon
6. Sụt cân
7. Thiếu máu ác tính (một dạng bệnh thiếu máu)
8. Hay bị choáng
9. Trầm cảm
10. Quáng gà
11. Mất trí nhớ, kém trí nhớ
12. Đau nhức trong miệng hoặc lưỡi
13. Đối với trẻ sơ sinh:
 - a. Sinh trưởng chậm
 - b. Rối loạn vận động
 - c. Phát triển chậm
 - d. Thiếu máu ác tính

Nên làm gì khi bạn thiếu vitamin B12:

Nếu bạn thiếu vitamin B12 thì việc chữa trị tùy thuộc vào nguyên nhân gây bệnh. Nếu nguyên nhân là do bạn không cung cấp cho cơ thể đủ lượng vitamin trong chế độ ăn hàng ngày thì bạn nên cải thiện chế độ ăn uống chứa nhiều vitamin B12 trong khẩu phần ăn như sò. Bạn cũng nên bổ sung đủ lượng vitamin và khoáng chất trước khi dùng các loại thực phẩm bổ sung. Tuy nhiên, nếu bạn bị thiếu vitamin B12 vì không thể hấp thụ được thì bạn nên dùng thực phẩm bổ sung. Trong trường hợp này bạn nên tiêm phòng vì phương pháp này sẽ giúp bạn tránh được những nguy cơ tiềm ẩn liên quan đến việc hấp thụ thức ăn. Tuy vậy việc sử dụng vitamin B12 đường uống liều cao cũng mang lại hiệu quả. Nhìn chung, khả năng hấp thụ vitamin của một người là yếu tố quan trọng nhất quyết định việc sử dụng vitamin B12 điều trị qua đường uống hay tiêm. Tại nhiều quốc gia, việc sử dụng vitamin B12 để tiêm vào cơ bắp để điều trị bệnh vẫn còn được thực hiện. Khi bạn nhận được đủ vitamin B12 thì những triệu chứng bệnh sẽ biến mất. Mặc dù vậy bạn cũng nên duy trì việc sử dụng thực phẩm bổ sung tùy theo chỉ định của bác sĩ nếu không bạn sẽ có nguy cơ mắc bệnh trở lại.

Bạn nên hỏi ý kiến bác sĩ về những phương pháp điều trị tốt nhất nếu bạn không chắc vì sao mình bị thiếu vitamin B12. Bạn cũng nên cố gắng gia tăng liều lượng vitamin này trong chế độ ăn hàng ngày và sử dụng những loại thực phẩm bổ sung cho đến khi các triệu chứng bệnh không xuất hiện nữa. Tốt nhất là bạn nên hỏi ý kiến bác sĩ trước.

Axit folic và vitamin B1.

Folic acid and vitamin B1.

Một lượng lớn axit folic có thể che khuất các tác hại của việc thiếu hụt vitamin B12 bằng cách điều chỉnh tình trạng thiếu máu hồng cầu khổng lồ mà không điều chỉnh các tổn thương thần kinh. Hơn nữa, các bằng chứng sơ bộ cho thấy lượng folate trong huyết thanh cao không chỉ giúp che giấu bệnh thiếu vitamin B12 mà còn làm trầm trọng thêm tình trạng thiếu máu và các triệu chứng nhận thức liên quan đến bệnh thiếu vitamin B12. Tổn thương thần kinh vĩnh viễn có thể xảy ra nếu bệnh thiếu hụt vitamin B12 không được chữa trị. Vì những lý do này, việc cung cấp axit folic từ thực phẩm tăng cường và bổ sung không được vượt quá 1,000mg mỗi ngày đối với những người khỏe mạnh.