

## ვიტამინი B12

ვიტამინი B12, იგივე კობალამინი, არის წყალში ხსნადი ვიტამინი, რომელიც მიეკუთვნება B ჯგუფის ვიტამინებს. მას ორგანიზმი არ გამოიმუშავებს, იგი ცხოველური წარმოშობის საკვებში გვხვდება.

ვიტამინი B12 აუცილებელია დნმ-ის სინთეზისა და ჯანმრთელი ნერვული სისტემისათვის. იგი აგრეთვე მონაწილეობს სისხლის წითელი უჯრედების - ერითროციტების ფორმირებაში, რომლებიც ქსოვილებისთვის ჟანგბადის მიწოდებას უზრუნველყოფენ.

უჯრედების B12 ვიტამინით შესავსებად აუცილებელია:

1. B12-ით მდიდარი საკვების მიღება, მაგ: ხორცი, თევზი, რძის პროდუქტები და კვერცხი.
2. ორგანიზმის მიერ B12-ის ათვისება. ამისათვის საჭიროა სპეციალური ცილა - შინაგანი ფაქტორი, რომელსაც კუჭის უჯრედები გამოიმუშავებენ.

## ვიტამინ B12-ს დეფიციტი

ვიტამინ B12-ის დეფიციტი, ჩვეულებრივ, მოკლე ხანში არ იჩენს თავს, რადგან ადამიანების უმრავლესობას, ვეგეტარიანელების გარდა, ღვიძლში B12-ის რამდენიმე წლის მარაგი აქვთ.

მისი დეფიციტისას აღინიშნება შემდეგი სიმპტომები:

- დაღლილობა, ანემია, თავბრუსხვევა, სმენის პრობლემები, უმადობა, მეხსიერების დაკარგვა.

იმ შემთხვევაში, თუ არ მოხდება ვიტამინის დეფიციტის შევსება, ადამიანს შეიძლება განუვითარდეს შემდეგი სიმპტომები:

- წონაში კლება, ელენტის და ღვიძლის გადიდება, დეპრესია, ჰალუცინაციები, ხასიათის ცვლილებები, გაღიზიანებადობა, მხედველობის ნერვის დაზიანება.

B12-ს დეფიციტი შეიძლება განვითარდეს:

- 50 წლის და მათზე უფროსი ასაკის მქონე პირებში, რაც შეიძლება გამოწვეული იყოს როგორც არასათანადო კვებით, ასევე კუჭის მჟავის ნაკლებობით. ეს უკანასკნელი ფაქტორი ხელს უშლის ვიტამინის შეწოვას;
- ვეგეტარიანელებში, რომლებიც ხორცის პროდუქტების გარდა, ასევე უარს ამბობენ კვერცხის და რძის პროდუქტების მიღებაზე.
- პერნიციოზული ანემიის დროს, რადგან კუჭის უჯრედები ვერ გამოიმუშავებენ B12-ს ათვისებისთვის საჭირო ცილა - შინაგან ფაქტორს;
- საჭმლის მომნელებელი სისტემის დაავადებების დროს, მაგ: ცელიაკის და კრონის დაავადებების შემთხვევაში, ასევე კუჭ-ნაწლავის ოპერაციის შემდეგ, მაგ: წონაში დასაკლებად. ასეთ შემთხვევაში ვიტამინის შეწოვა შეფერხებულია;
- დიდი რაოდენობით ალკოჰოლის მიღებისას

- გარკვეული მედიკამენტების მოხმარებისას, რომლებიც ხელს უშლიან ვიტამინის შეწოვას, მაგალითად, მედიკამენტი - მეტფორინი, რომელიც გამოიყენება დიაბეტის დროს
- ფარისებრი ჯირკვლის დისფუნქციისას; როგორც კვლევამ აჩვენა, პირველადი ჰიპოთირეოზის დროს, პაციენტების დაახლოებით 40%-ს აღენიშნება B12-ს დეფიციტი.

## **B12-ვიტამინის დეფიციტი და გულის დაავადებები**

B12 ვიტამინი B6 და B9 ვიტამინებთან ერთად აკონტროლებს ცილა ჰომოცისტეინის დონეს სისხლში და გარდაქმნის მას მეთიონინად. B12-ს დეფიციტისას იზრდება ჰომოცისტეინის დონე. როგორც კვლევებმა აჩვენეს, იმ ადამიანებში, რომლებსაც სისხლში ცილა ჰომოცისტეინის მაღალი დონე აღენიშნებათ, 2-ჯერ მაღალია გულის კორონარული დაავადების და 2.5-ჯერ მაღალი ინსულტის განვითარების რისკები.

სტატია მოამზადა თინათინ ქაჩლიშვილმა.

წყაროები:

<https://www.southerncross.co.nz/AboutTheGroup/HealthResources/MedicalLibrary/tabid/178/vw/1/ItemID/101/Vitamin-B12-deficiency.aspx>

<http://kellybroganmd.com/b12-deficiency-brain-health/>

<http://umm.edu/health/medical/altmed/supplement/vitamin-b12-cobalamin>

<http://cardiologyrichmond.com/hl/?/22440/Vitamin-B12>

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000569.htm>

<https://www.ucsf.edu/news/2001/08/4932/folic-acid-vitamin-b12-show-potential-heart-disease-treatments>