



Μήπως έχετε έλλειψη της βιταμίνης B12 ; Σταματήστε να αγνοείτε αυτά τα σημάδια αμέσως!!!

Η έλλειψη βιταμινών δεν είναι τόσο κοινή όσο η έλλειψη μεταλλικών στοιχείων, αλλά εξακολουθούν να προκαλούν προβλήματα και δυσφορία σε πολλούς ανθρώπους. Σύμφωνα με τα τελευταία στατιστικά στοιχεία, ένα στα τέσσερα άτομα έχουν ανεπάρκεια στη B12.

Οπότε εμείς, βρήκαμε και σας παρέχουμε τα προειδοποιητικά σημάδια της έλλειψης της βιταμίνης B12 και σας παρέχουμε συμβουλές σχετικά με το πώς μπορείτε να την ρυθμίσετε!

Ο ρόλος της B12

Η βιταμίνη B12 είναι μια από τις πιο σημαντικές βιταμίνες, γιατί μας δίνει ενέργεια. Πολλοί άνθρωποι επιλέγουν εναλλακτικές πηγές B12 και χάπια για να έχουν καλύτερες επιδόσεις στον αθλητισμό και στις καρδιακές ασκήσεις. Την ίδια στιγμή, η B12 είναι μια πολύτιμη και απόλυτα φυσική λύση για την απώλεια βάρους, για αυτό και οι γυναίκες κάνουν σαν τρελές για αυτή.

Παρόλα αυτά, η βιταμίνη B12 έχει έναν πιο σημαντικό ρόλο στον οργανισμό μας: συμμετέχει ενεργά στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων, και επιτρέπει η κυκλοφορία του αίματος να μεταδίδει οξυγόνο με επιτυχία σε όλα τα μέρη του σώματός μας. Η τακτική κατανάλωση B12 είναι αρκετή για να μας δώσει την ενέργεια που χρειαζόμαστε και το οξυγόνο για να επιβιώσουμε, ενώ η έλλειψή της ορίζεται ως μια κατάσταση κόπωσης και αδυναμίας που ονομάζεται μεγαλοβλαστική αναιμία.

Ποιες ζωτικές λειτουργίες του σώματος υποστηρίζει η βιταμίνη B12;

- Τη δημιουργία των ερυθρών αιμοσφαιρίων
- Την έκκριση των περισσότερων επινεφριδίων ορμονών
- Την μεταφορά του οξυγόνου στον εγκέφαλό μας
- Τη σωστή κυκλοφορία
- Τη διατήρηση της υγείας του νευρικού συστήματος μας
- Τη πέψη μας



- Την απορρόφηση του σιδήρου
- Την μείωση του λίπους και των υδατανθράκων
- Το σχηματισμό των νεύρων
- Τη λειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος των γυναικών

Πού να ψάξω για την βιταμίνη B12;

Μερικά από τα τρόφιμα που τρώμε τακτικά είναι γεμάτα με βιταμίνη B12, αλλά μερικές φορές, αυτό δεν είναι αρκετό για να υποστηρίξει τα βέλτιστα επίπεδα, και μπορούμε εύκολα να στραφούμε στην ομάδα υψηλού κινδύνου που πρέπει να παίρνουμε συμπληρωματικές πηγές αυτής της βιταμίνης ανά ημέρα.

Ποιος ανήκει στην ομάδα υψηλού κινδύνου;

- Οι άνθρωποι άνω των 60 ετών, ιδίως εκείνων που διαγιγνώσκονται με προβλήματα πέψης και επιπλέον οξέα του στομάχου.
- Οι ασθενείς με Crohn, κοιλιοκάκη, ή άλλη αυτοάνοση ασθένεια
- Οι χορτοφάγοι
- Οι διαβητικοί
- Οι χρήστες μετμορφίνης (καθώς η κατανάλωση της αποτρέπει το σώμα ώστε να απορροφήσει τη βιταμίνη B12)

Ποια είναι τα συμπτώματα που υποδηλώνουν ότι έχετε έλλειψη της βιταμίνης B12 ;

- Είστε συνεχώς κουρασμένοι και είναι δύσκολο να κρατήσετε τα μάτια σας ανοιχτά. Αυτό συμβαίνει γιατί το αίμα σας δεν έχει αρκετό οξυγόνο, και το σώμα δεν έχει την ενέργεια που χρειάζεται.
- Μια επαναλαμβανόμενη αίσθημα μουδιάσματος, και αίσθηση καρφίτσας ή βελόνας πάνω σας. Και οι δύο δείχνουν ότι η έλλειψη βιταμίνης B12 έχει κατά πάσα πιθανότητα προκαλέσει βλάβη των νεύρων.
- Βραχυπρόθεσμη απώλεια μνήμης, ιδίως για τους νέους, όπου η άνοια είναι σχεδόν αδύνατη
- Ωχρότητα και κίτρινο δέρμα λόγω αποικοδόμησης των αιμοσφαιρίων
- Ένα αίσθημα ασταμάτητης ζάλης που αποκαλύπτει επίσης την έλλειψη οξυγόνου στο αίμα σας
- Απώλεια προσκρούσεων στις θηλές της γλώσσας, που σας εμποδίζουν να αναγνωρίζετε τη γεύση από οποιαδήποτε τρόφιμο που μπορεί να τρώτε



- Ένα συναίσθημα θλίψης και άγχους, γιατί όταν τα επίπεδα της βιταμίνης B12 δεν είναι αρκετά, δεν υπάρχουν «οι χημικές ουσίες της ευτυχίας», όπως η ντοπαμίνη και η σεροτονίνη.
- Σοβαρές νευρικές διαταραχές, προβλήματα ακοής και όρασης. Η έλλειψη της B12 μπορεί επίσης να προκαλέσει σκιές να εμφανίζονται στο οπτικό πεδίο σας.

Γιατί συμβαίνει αυτή η έλλειψη της B12;

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που μπορεί να προκαλέσουν αυτή την ανεπάρκεια, και οι πιο σημαντικοί είναι:

- Η κατανάλωση αντιόξινων, ιδίως τέτοιων που εμποδίζουν το οξύ του στομάχου.
- Η τυχαία κατανάλωση του λεγόμενου «αερίου του γέλιου», ή στην πραγματικότητα του νιτρώδους οξειδίου που καταστρέφει τις προμήθειες της βιταμίνης B12 στο σώμα μας.
- Ο ενδογενής παράγοντας, δηλαδή τα βακτήρια. Το ελικοβακτήριο του πυλωρού που αποτρέπει την κατανάλωση B12 καταστρέφοντας τα κύτταρα του στομάχου.
- Απώλεια βάρους και γαστρικές χειρουργικές επεμβάσεις που επηρεάζουν το μηχανισμό του πεπτικού μας συστήματος.
- Η συνεχόμενη κατανάλωση καφέ (4 φλιτζάνια την ημέρα), το οποίο έχει άμεση σχέση με την απώλεια του 15% της κανονικής παροχής B12, αλλά δεν έχει ιατρικά εξηγηθεί ακόμα.

Συμπληρωματικά πηγές B12

Λόγω του γεγονότος ότι η B12 δεν είναι απαραίτητη για τα φυτά για να εκτελούν τις μεταβολικές τους διαδικασίες, δεν τη παράγουν. Αντ' αυτού, μπορείτε να βρείτε αυτή τη βιταμίνη στο/στα:

- **Κρέας** – Χοιρινό, βοδινό, αρνί, κατσίκι, κοτόπουλο, γαλοπούλα
- **Ψάρια και Θαλασσινά** – Γάδος σαρδέλες, σολωμός, χτένια, τόνο
- **Αυγά**– ο κρόκος, όπου αποθηκεύονται όλες οι βιταμίνες και τα ανόργανα
- **Τα γαλακτοκομικά προϊόντα** – Γάλα, τυρί (όλα τα είδη), Γιαούρτι
Γάλα καρύδας
- **Εμπλουτισμένα τρόφιμα για χορτοφάγους**



Σε περίπτωση που έχετε ήδη ένα αίσθημα αδυναμίας και κόπωσης, αλλά δεν υπάρχει καμία λογική αιτία για να είστε έτσι, μην χάσετε περισσότερο χρόνο. Κάντε εξετάσεις για να δείτε το ποσό της B12 στο αίμα σας, γιατί αυτή η βιταμίνη είναι εύκολο να βρεθεί, αλλά είναι δύσκολο να απορροφηθεί. Παρατηρήστε προσεκτικά τα σημάδια, και προσαρμόσετε τη διατροφή σας προκειμένου να διασφαλίσετε τα υψηλότερα επίπεδα πρόσληψης, αυτής της σημαντικής βιταμίνης.