

विटामिन बी 12 हमारे नर्वस सिस्टम या स्नायु तंत्र को नियंत्रित करता है। यह शरीर में लाल रक्त कणिकाओं यानी आरबीसी के निर्माण एवं विकास में मदद करता है...

शाकाहारी ऐसे दूर करें **विटामिन B-12** की कमी



• **डॉ. आरुणके सिंघल**
निदेशक, इंटरनल मेडिसिन,
बीएलके सुपर स्पेशलिटी
हॉस्पिटल, नई दिल्ली

विटामिन बी 12 हमारे नर्वस सिस्टम या स्नायु तंत्र को नियंत्रित करता है। यह हमारे शरीर में लाल रक्त कणिकाओं यानी आरबीसी के निर्माण एवं विकास में मदद करता है। शरीर को डीएनए एवं नसों की कोशिकाओं के विकास के लिए भी विटामिन बी12 की जरूरत होती है। एक वयस्क मनुष्य को प्रतिदिन लगभग 2.4 माइक्रोग्राम विटामिन बी12 की जरूरत होती है, लेकिन अन्य पोषक तत्वों की भांति शरीर विटामिन बी12 का निर्माण स्वयं नहीं कर पाता है। इसलिए इसे खाने पीने की चीजों एवं सप्लीमेंट्स द्वारा लेना पड़ता है। शरीर के सही ढंग से काम करने के लिए विटामिन बी12 का सही मात्रा में आहार में लेना आवश्यक है, जो पेट के एसिड द्वारा मिले आंतरिक कारक द्वारा प्राप्त होती है।

हर दिन 2.4 माइक्रोग्राम विटामिन B-12 खाने में होना चाहिए

पौधों से प्राप्त चीजों में विटामिन बी 12 नहीं पाया जाता है, इसलिए शाकाहारी भोजन करने वालों में विटामिन बी 12 की कमी हो जाती है। ऐसे में प्रतिदिन की विटामिन बी 12 की आवश्यक मात्रा 2.4 माइक्रोग्राम को शाकाहारी इन चीजों को आहार में शामिल करके दूर कर सकते हैं...

दूध...

250 एमएल दूध में मौजूद विटामिन बी 12 एक दिन में व्यक्ति की विटामिन बी 12 की जरूरी मात्रा को पूरा करता है।

ब्राउन ब्रेड...

गेहूं से बनी ब्रेड की 1 स्लाइस में 0.7 माइक्रोग्राम विटामिन बी 12 होता है। प्रोटीन, मिनरल्स भी हैं।

दही...

एक कप दही में 1.38 माइक्रोग्राम विटामिन बी 12 पाया जाता है। इसमें प्रचुर मात्रा में अमीनो एसिड भी होता है।

सोया मिल्क

200 एमएल सोया मिल्क विटामिन से विटामिन बी12 की 1 दिन की 50% मात्रा मिल जाती है।

चीज़...

एक कप काटिज चीज़ में 1.4 माइक्रोग्राम और रॉ चीज़ में 1.5 माइक्रोग्राम विटामिन बी12 पाया जाता है।

बी 12 की कमी के लक्षण

थकान, दिल का धड़कना, थोड़े से श्रम में सांस फूलना, पैर-हाथ-पांव सुन्न होना व उनमें झुरझुरी महसूस होना तथा साथ में चलने में दिक्कत होना।

हो सकती हैं ये समस्याएं

विटामिन बी12 की कमी से गंभीर न्यूरोलॉजिकल समस्याएं डिमेंशिया, पैरेनिया, याददाश्त खोना, अवसाद के अलावा एनीमिया की शिकायत हो सकती है।