

گروه بهداشت و سلامت – ویتامین B۱۲ از جمله ویتامین‌های ضروری بدن است که عدم تأمین آن می‌تواند سال‌ها بعد عوارض غیرقابل جبران خود را نشان دهد. این ویتامین علاوه بر جسم، نقش حیاتی در سلامت روح انسان دارد. انسان در طول عمر خود به انواع ویتامین‌ها و پروتئین‌ها برای بقا نیاز دارد.

برای همین با تغذیه مناسب بخش مهمی از این نیازمندی‌ها تأمین می‌شود.

به یاد داشته باشید در صورت تأمین نشدن هر کدام از آنها، صدمات جبران ناپذیری به شاکله جسمی هر فردی وارد می‌کند. یکی از این ویتامین‌ها، B۱۲ است.

ویتامین B۱۲ که نام دیگر آن کوبالامین است از جمله ویتامین‌هایی است که توسط بدن انسان ساخته نشده و باید توسط تغذیه به بدن برسد.

در صورت کمبود این ویتامین ممکن است بدون هیچ علامتی باقی مانده و بصورت غیرمنتظره عواقب خود را نشان دهد. ما در این مطلب درباره نیاز بدن به ویتامین B۱۲ به شما خواهیم گفت.

دلایل کمبود ویتامین B۱۲

بالا رفتن سن از جمله دلایل عدم تأمین این ویتامین برای بدن می‌باشد. زیرا بیشتر افراد در سنین بالا دچار کمبود این ویتامین هستند. از طرفی افرادی که بوسیله جراحی بخشی از روده و معده خود را در راستای لاغری برداشته‌اند دچار این عارضه هستند.

استفاده از الکل و التهاب روده از جمله دلایل کمبود ویتامین B۱۲ است. همچنین کودکانی که مادرانشان در طول دوره بارداری به اندازه کافی از این ویتامین استفاده نکرده باشند. نیز دچار فقدان این ویتامین خواهند شد.

گروه بهداشت و سلامت – مطالعات مختلف

نشان داده‌اند که رعایت یک رژیم غذایی خاص، مزایای عالی برای مغز دارد.

کارشناسان تغذیه می‌گویند کلید داشتن مغزی سالم و فعال در سنین بالاتر، بستگی دارد به نوع مواد غذایی که در بشقاب خود می‌گذارید.

با بالا رفتن سن، مغز ما نیز همراه با ما پیر می‌شود. این فرایند از دهه‌های ۳۰ و ۴۰ زندگی آغاز می‌شود و بخش‌هایی را که مسئول یادگیری و حافظه‌اند، تحت تأثیر قرار می‌دهد.

براساس اعلام متخصصان دانشگاه کلمبیا، سلول‌های مغزی همچنین شروع به تولید ترکیبی می‌کنند که ممکن است نشانه‌ای از بیماری آلزایمر باشد. با این حال، مواد مغذی موجود در برخی غذاها نشان داده‌اند که می‌توانند این فرایند را کند کنند.

التهاب در بافت‌های سالم با بیماری‌های مزمن مرتبط است و طی دهه گذشته در چند بررسی به بیماری آلزایمر نیز ارتباط داده شده است.

«نیکولا لادل‌ام، رین،» کارشناس تغذیه در این رابطه می‌گوید: تأثیر مثبت رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر سلامت مغز به طور فزاینده‌ای شناخته شده است.

این امر با حجم روزافزونی از شواهد پشتیبانی می‌شود که مشخصات تغذیه‌ای این رژیم را به عملکرد شناختی و محافظت عصبی مرتبط می‌کند. رژیم مدیترانه‌ای سرشار از غذاهای ضدالتهابی است از جمله مغزها، زیتون و گوجه‌فرنگی. این رژیم بر گیاهان و چربی‌های سالم تأکید دارد از جمله روغن زیتون فراکبر.

نقش حیاتی ویتامین B۱۲ در سلامت جسم



علامت کمبود ویتامین B۱۲: خستگی و ضعف

هنگام کمبود این ویتامین در بدن، تولید گلبول‌های قرمز کاهش یافته و در نتیجه اکسیژن رسانی دچار اختلال شده و بر اثر این اختلال ضعف و خستگی بر شما مستولی می‌شود.

پوستی با رنگ پریده و زرد

کلید طلایی سلامت مغز



مکمل روغن ماهی در روز، نقطه شروع خوبی است.

برای گیاه‌خواران، گردو منبع عالی پروتئین و چربی‌های سالم است.

طبق اعلام پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس (UCLA)، خوردن کمی کمتر از یک ششت گردو در روز با بهبود توانایی شناختی مرتبط است.

براساس اعلام دانشکده پزشکی هاروارد، مشخص شده است که این چربی‌های سالم، رژیم مدیترانه‌ای سرشار از غذاهای ضدالتهابی را کاهش می‌دهند.

همچنین به گفته «کیت پیرسون»، کارشناس رسمی تغذیه، افزودن ۱۰ تا ۲۰۰۰ میلی‌گرم

بهداشت و سلامت

سر درد(میگرن)

مطالعات نشان می‌دهد کمبود ویتامین B۱۲ دارای عوارضی عصبی از جمله میگرن است.

کسانی که ویتامین B۱۲ بیشتری مصرف کرده‌اند ۸۰ درصد کمتر در معرض سر دردهای میگرنی قرار گرفته‌اند.

افسردگی

عمکرد سیستم عصبی و سلامت روانی بدن وابستگی زیادی به ویتامین B۱۲ دارد. کمبود آن به خصوص در زنان باعث افسردگی و تغییرات در خلق و خو و حتی روان پریشی خواهد شد.

مشکلات گوارش

مشکلات گوارشی از جمله نفخ، تهوع، اسهال و ... از جمله عوارض کاهش ویتامین B۱۲ در سطح بدن است. این مسئله بر دو قشر بزرگسال و کودک اثر مستقیم دارد.

در نظر داشته باشید این علامت می‌تواند به دلایل عوامل خارجی و یا دیگر بیماری‌ها نیز باشد.

عدم تمرکز و ایجاد اختلال ذهنی

کمبود ویتامین B۱۲ با توجه به ایجاد اختلال در سیستم عصبی ممکن است باعث مه‌آلودگی مغزی شده و در نتیجه مانع از تمرکز فرد شود. این عارضه را معمولاً در افراد با سنین بالا می‌توان مشاهده کرد.

ملتهب شدن دهان و زبان

عارضه گلوسیت از جمله عوارض ناشی از کاهش سطح ویتامین B۱۲ در بدن است.

این عارضه معمولاً باعث التهاب زبان همراه با درد می‌شود. حتی نوع پیشرفته آن باعث زخم دهان می‌شود.

گزگز شدن دست و پا

بسیاری از افرادی که دچار کمبود کوبالامین یا همان

در یک مطالعه دیگر، متخصصان دانشگاه

راش در شیکاگو دریافته‌اند که خوردن تنها یک وعده سبزیجات برگ‌دار در روز نیز مزایایی برای محافظت از حافظه دارد.

طرفداران کافئین نیز اکنون دلیلی برای خوشحال بودن دارند چون نوشیدن قهوه با کاهش خطر زوال عقل مرتبط است و همچنین به‌عنوان تقویت‌کننده خلق‌و‌خو عمل می‌کند. در بررسی دانشمندان، مصرف چهار تا شش فنجان در روز با کمترین خطر همراه بود.

و اما رژیم‌های غذایی پرا التهاب تأثیری کاملاً معکوس دارند.

پیتزا را کنار بگذارید

یک بررسی دیگر، افزایش خطر زوال عقل بر اثر دنبال کردن رژیم غذایی پرا التهاب را شناسایی کرد. بررسی دیگری نیز ارتباط بین التهاب روده و زوال حافظه را نشان داد.

غذاهای بیش از حد شیرین، شور، فراوری‌شده و چرب مانند بستنی، هات‌داگ و پیتزا می‌توانند التهاب را در سراسر بدن افزایش دهند.

پزشکی دانشگاه راش گفت: اگرچه تحقیقات ما ثابت نمی‌کند که یک رژیم غذایی سالم به کاهش رسوبات مغزی پلاک آمیلوئید، یعنی علامت بیماری آلزایمر، منجر می‌شود اما می‌دانیم که رابطه‌ای میان آنها وجود دارد و پیروی از رژیم‌های «ماینده» و مدیترانه‌ای می‌تواند یکی از راه‌هایی باشد که افراد با آن، سلامت مغزی خود را بهبود بخشند و با افزایش سن از توانایی شناختی خود محافظت کنند.

سه شنبه ۱۸ شهریور ۱۴۰۴، ۱۶ ربیع الاول ۱۴۴۷، ۹ سپتامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۷۸۳، صفحه ۹

ویتامین B۱۲ هستند سوزن سوزن شدن دست‌ها و پاها را گزارش می‌کنند.

اگرچه مبتلا شدن‌ها به دیابت نیز به دلیل استفاده داروی متورفان همین موضوع را اعلام می‌کنند.

زیرا استفاده از اِیسن دارو باعث کاهش جذب ویتامین B۱۲ در بدن می‌شود.

گرفتگی عضلات

کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند بر عملکرد اعصاب حسی و حرکاتی اثر گذاشته و در نتیجه باعث ضعف عضلانی و گرفتگی آن شود.

تاری دید

تاری دید از جمله مشکلاتی است که توسط افرادی که سطح ویتامین B۱۲ در بدنشان کاهش داشته، گزارش شده است. دلیل آن نیز آسیب دیدن عصب‌های بینایی است به دلیل کمبود این ویتامین است.

منابع غذایی ویتامین B۱۲:

گوشت‌ها: جگر گاو و گوسفند، گوشت گاو، مرغ و بوقلمون

محصولات غنی شده: مخمر غنی شده و غلات صبحانه غنی شده

شیرهای گیاهی غنی شده: شیر سویا، شیربادام و ...

زرده تخم مرغ و لبنیات: شیر، ماست یونانی و پنیر

ویتامین B۱۲ به دو صورت آمپول و قرص تولید می‌شود که بنا به تشخیص پزشک و چگونگی نحوه جذب آن برای بیماران تجویز می‌شود.

در صورتی که امکان جذب این ویتامین برای فرد وجود نداشته باشد می‌توان از قرص و یا آمپول آن استفاده کرد.

یک خوردنی شیرین با ارزش غذایی فراوان



و مواد مغذی مثل گرده گل و آنزیم‌ها را بیشتر حفظ می‌کنید.همچنین مکان‌هایی که عسل تولید می‌کنند معمولاً قبل از فروش، آن را فراوری یا پاستوریزه می‌کنند. این بدان معناست که آن را در دمای بالا گرم می‌کنند تا سلول‌های مخمر را از بین ببرند.

عسل پاستوریزه، عسلی است که برای افزایش ماندگاری و جلوگیری از شکرت زدن، در دمای بالا حرارت داده می‌شود.این کار باعث می‌شود عسل شفاف‌تر و روان‌تر باشد اما در عین حال بخشی از آنزیم‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مفید طبیعی عسل از بین می‌رود.یعنی ارزش غذایی عسل پاستوریزه کمتر از عسل خام یا فیلتر نشده است.با این حال عسل طبیعی حتی وقتی فراوری می‌شود نیز همچنان مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌های خود را حفظ می‌کند.

گروه بهداشت و سلامت – عسل، غذایی است

که توسط زنبورها و برای زنبورها تهیه می‌شود اما بسیاری از مردم نیز از آن لذت می‌برند و هزاران سال است که به خاطر طعم شیرینش، خوردنی محبوب انسان‌هاست.عسل طبیعی سرشار از آنتی‌اکسیدان، آنزیم‌های مفید و مواد مغذی است که به تقویت سیستم ایمنی، بهبود هضم و محافظت از سلول‌ها کمک می‌کند.عسل را می‌توان به روش‌های مختلفی برداشت و فراوری کرد.

دولت ایالات متحده تعریف رسمی از عسل خام ندارد اما «هیئت ملی عسل» آمریکا می‌گوید به

طور کلی عسل خام، عسلی است که حرارت ندیده است.خوردن عسل خام بی‌خطر است، اگرچه کودکان زیر یک سال باید از مصرف همه انواع عسل اجتناب کنند.برخی از انواع عسل نیز ممکن است فیلتر نشده باشند.

عسل فیلتر نشده یعنی عسلی که بعد از برداشت، از صافی‌های ریز صنعتی عبور داده نشده است. در عسل فیلتر شده (کارخانه‌ای)، ذرات ریز موم، گرده گل و گاهی تکه‌های خیلی کوچک زنبور از عسل جدا می‌شوند تا ظاهری شفاف و یکنواخت داشته باشند.اما در عسل فیلتر نشده، این مواد طبیعی باقی می‌مانند و به همین دلیل ممکن است کدرتر باشد یا ذرات ریز در آن دیده شوند ولی قابل خوردن و البته سالم‌تر است. در واقع عسل فیلتر نشده طبیعی‌تر است

خودکشی زن جوان با طعم تلخ خیانت پایان یافت



دی.ان.ای اقدام کردم و نتیجه آزمایش نشان داد که بچه مال من نیست».

این مرد گفت: «من در دوراهی بودم که با بچه چه کنم. در نهایت او را به بهزیستی سپردم. حالا هم تصمیم گرفته‌ام شکایت کنم، چون اولاً وقتی زنم در تاهل من بود این

گسروه حوادث–چند ماه

قبل مردی به پلیس گزارش داد جسد همسرش را در خانه پیدا کرده است.وقتی مأموران به خانه رسیدند، جسد حلق‌آویز زن را مشاهده کردند. شوهر زن جوان گفت: «همسر من به گفت بچه‌ها حوصله‌شان سر رفته است، آنها را به پارک ببر».

من هم دو پسرمر را برداشتم و به پارک بردم. دو ساعت بعد برگشتم. هرچه در زدم، همسرمر در را باز نکرد و جسد حلق‌آویز همسرمر را پیدا کردم.هر چند همه چیزحکایت از یک خودکشی تلخ داشت.شوهر زن جوان علیه مردی شکایت و او

عشقی که بخاطر بی پولی به بن بست رسید

شده بودم که به هیچ نصیحتی گوش نمی‌دادم و بالاخره بعد از پافشاری‌های زیاد با او از دواج کردم.او ادامه داد: اوایل زندگی روزهای شیرینی داشتم. با همان نان و پنیر ساده خوشحال بودم، اما مشکلات اقتصادی خیلی زود خودش را نشان داد. من کارگر ساده‌ای بودم و درآمد کماف نمی‌داد. در حالی که به ساده‌زیستی باور داشتم، حمیده مدام حسرت زندگی مرفه خواهرش را می‌خورد. تولد دخترم هم چیزی را تغییر نداد. مجبور شدمم دو شیفت کار کنم و شب‌ها خسته و بی‌رقم به خانه برگردم. حتی خریدهای ضروری را از بقالی محل قسطی می‌گرفتم و با طعنه و تحقیر فروشنده مواجه می‌شدم.

این مرد بعضی آلود ادامه داد:کایه‌های

گروه حوادث–مرد شکاک که

همسر سابقش را با دستناش خفه کرده، مدعی شد فکر می‌کرد همسر سابقش به او خیانت می‌کرد.

زنی یک سال قبل به پلیس گزارش داد اتفاق هولناکی در زندگی خواهرش به نام شقایق افتاده و به نظر می‌رسد او فوت کرده است.

همچنین مأموران به خانه این زن رفتند و تحقیقات خود را آغاز کردند. آنها علاوه بر پیکر بی‌جان شقایق، جسم نیمه جان مردی را نیز در آن خانه مشاهده کردند.

وقتی که مأموران مرد را به بیمارستان انتقال دادند و جسد زن جوان را هم به پزشکی قانونی فرستادند، خواهر شقایق مسود بازجویی قرار گرفت.

به همین دلیل زندگی آنها پنج ماه بیشتر دوام نیاورد و خواهرم دوباره طلاق گرفت و این بار دیگر ازدواج نکرد.بعد از گفته‌های این زن و بهبودی نسبی محمود، این مرد مورد بازجویی قرار گرفت.

او گفت: من مطمئن بودم مساله‌ای هست که شقایق به من بی‌توجهی

مرد شکاک به جرم قتل همسر سابقش محاکمه می‌شود



من هم خیلی عصبانی شدم. دستم را روی گلویش گذاشتم و فشار دادم. بعد تصمیم گرفتم خودکشی کنم. شیر گاز را باز کردم. دیدم فایده‌ای ندارد و هنوز

نمرده‌ام. قاقو برداشتم و خودم را هم با قاقو زدم. بی‌حال شده بودم و داشتم می‌مردم که خواهر شقایق آمد. به تکمیل تحقیقات و باتوجه به اینکه اولیای دم درخواست مجازات قصاص کرده‌اند، پرونده در شعبه ۱۳ دادگاه کیفری استان تهران رسیدگی می‌شود.

می‌کند. او دروغ می‌گفت که به خاطر اعتیاد از من جدا شده است.

وقتی با هم زندگی می‌کردیم به او شک کردم ولی نتوانستم چیزی را ثابت کنم.

روز حادثه رفتم که مچ همسرمر را بگیرم. وارد خانه شدمم و گفتمم باید به من بگویي با چه کسی به من خیانت می‌کنی. گفت خیانت نکرده است. سراین موضوع جروبحث کردیم. او به من گفت تو دیگر در زندگی‌ام نیستی و اجازه نداری بسا من اینطور صحبت کنی.

درگیری سر ملک با قتل دو جوان همراه شد

وی ادامه داد: قاتل در همان محل دستگیر و در تحقیقات پلیس به ارتکاب بزه اعتراف کرده است. متهم پس از تشکیل پرونده به مرجع قضائی معرفی شد.

سرهنگ محمدزاده در پایان از شهروندان خواست آستانه صبر و تحمل خود را افزایش دهند تا دیگر شاهد وقوع چنین حوادث ناگواری نباشیم.

حاضر شدند.

وی افزود: با حضور مأموران در محل وقوع جرم و بررسی‌های میدانی اولیه مشخص شد که دو جوان

۲۴ و ۲۵ده‌ساله به علت اختلافات ملکی و شخصی با یکی از هم‌روستاییان خود درگیر شده‌اند و در این درگیری منجر به قتل در یکی از روستاهای شهرستان ناحیه شکم و پهلو مجروح شده و دردم‌جان‌باخته‌اند.

گروه حوادث–فرمانده انتظامی شهرستان کلپیر

از وقوع نزاع و درگیری منجر به قتل دو جوان ۲۴ و ۲۵ساله در این شهرستان خبر داد.

سرهنگ نعمت محمدزاده در تشریح جزئیات

این‌خبر اظهار کرد: در پی اعلام یک‌قرقه نزاع و درگیری منجر به قتل در یکی از روستاهای شهرستان کلپیر، مأموران انتظامی برای بررسی موضوع در محل