

# Цианокобаламин (витамин В12)

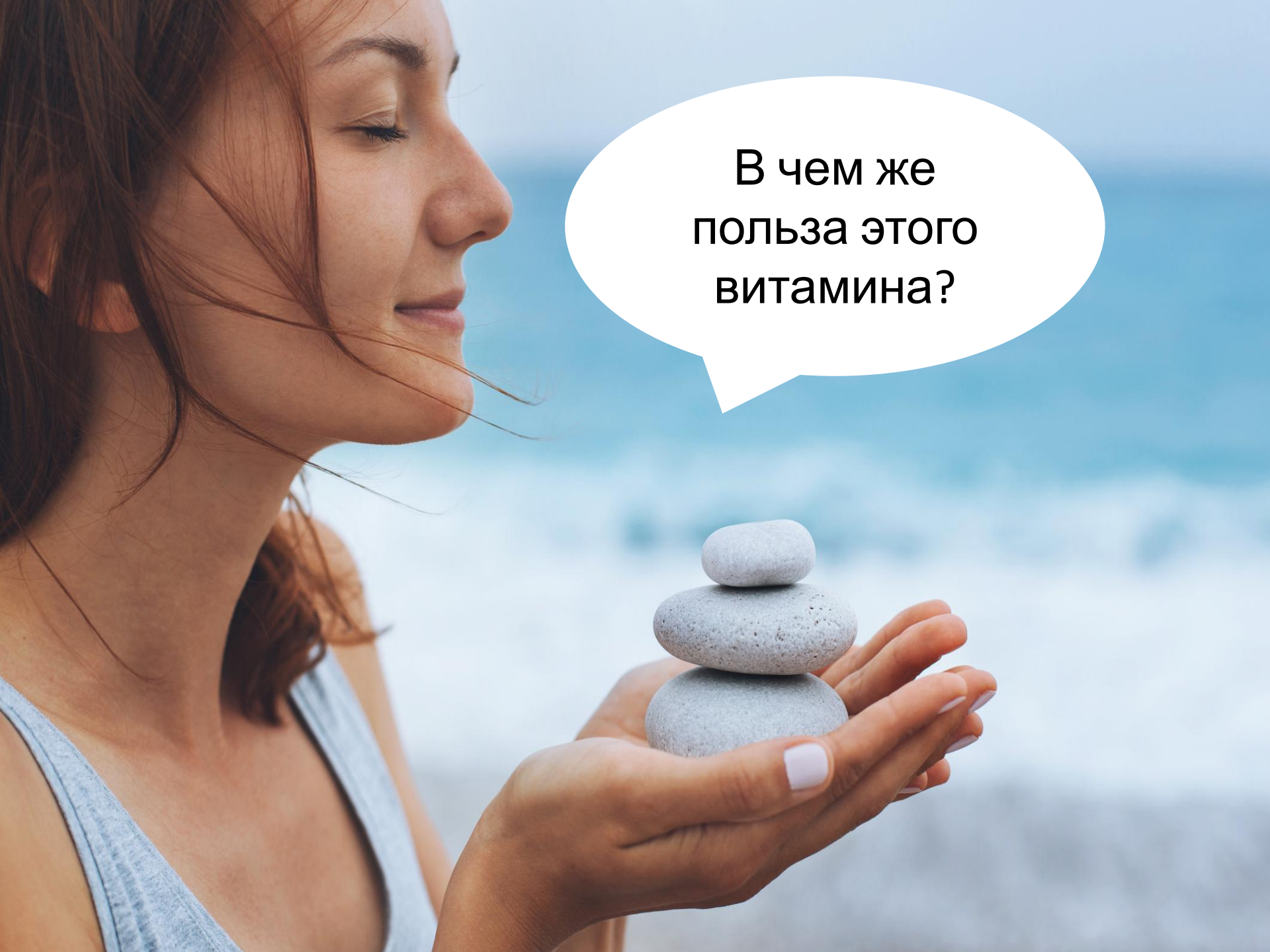
VITAMIN  
B<sub>12</sub>





Витамин В12 имеет и второе название – «**кобаламин**». Это биологически значимый элемент, содержащий **кобальт**. Хорошо растворяется и эффективен даже в минимальных количествах. Его образуют особые грибки, бактерии и микроорганизмы на стенках кишечника. Элемент накапливается печенью для дальнейшего использования. Для поддержания нормальной жизнедеятельности человеку необходимо мизерное количество кобаламина.

# 12

A woman with long brown hair is shown in profile, looking towards the right. She is holding a stack of three smooth, grey, rounded stones in her hands. A white speech bubble is positioned above the stones, containing the text 'В чем же польза этого витамина?'. The background is a blurred blue and white, suggesting a beach or ocean setting.

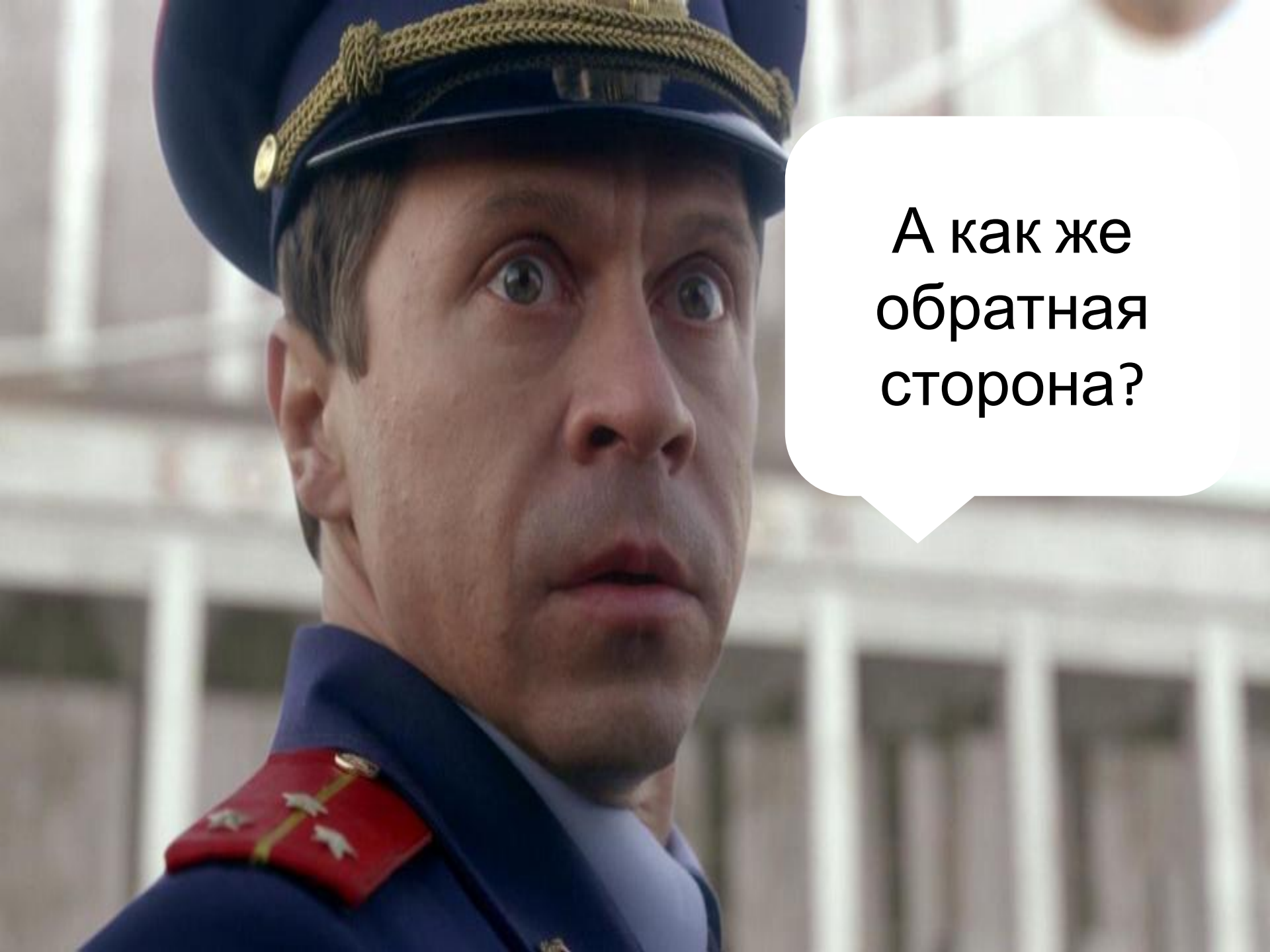
В чем же  
польза этого  
витамина?

# У него очень много полезных свойств! Почитай!



- 1) Участвует в развитии и размножении клеток крови.
- 2) Необходим для формирования генетической информации (ДНК).
- 3) Нормализует состояние тканей крови, кожных покровов, слизистой оболочки ЖКТ, иммунной системы.
- 4) Формирует нервные волокна.
- 5) Улучшает обмен веществ и транспортировку жиров и углеводов внутри организма.
- 6) Предупреждает возникновение анемии.
- 7) Улучшает аппетит и ускоряет рост детей.
- 8) Придает организму сил и энергии.
- 9) Контролирует работу нервной системы, предупреждая возникновение патологий.
- 10) Успокаивает человека, снижая его раздражительность.
- 11) Способствует улучшению концентрации, памяти и равновесия.
- 12) Улучшает состояние женщины во время ПМС.
- 13) Благоприятно воздействует на волосы (пробуждает спящие луковицы, обеспечивает приток крови к корням, ускоряет рост волос, улучшает внешний вид локонов).
- 14) Эффективен при комплексном лечении множества заболеваний: анемии (различных форм), полиневрита, псориаза, травм костей и суставов, гепатита, цирроза печени, гастрита хронической формы, панкреатита, лучевой болезни

Для того, чтобы вещество благотворно влияло на человека, необходимо следить за достаточным количеством поступления его в организм. Среднестатистическому взрослому необходимо ежедневно принимать не менее **3 мкг элемента**. Дозировка для каждой возрастной группы определяется индивидуально врачом. Детям с рождения до полугода требуется 0,4 мкг кобаламина, с шести месяцев до года – 0,5 мкг, с года до трех – не менее 0,9 мкг, с четырех до восьми лет – 1,2 мкг. С девяти до тринадцати лет детям необходимо 1,8 мкг, подросткам после 14 лет, взрослым – не менее 2,4 мкг. В период беременности, кормления грудью женщине дозировка увеличивается до 2,6 и 2,8 мкг соответственно.



А как же  
обратная  
сторона?

# Тут вы правы Дядя Стёпа. У витамина В12 есть последствия

## нехватки:

Нехватка витамина заявляет о себе не сразу – часто на это требуется не менее пяти лет.

Главные признаки недостатка вещества в организме:

Повышенная раздражительность.

Нездоровый цвет кожных покровов (бледность, желтоватый оттенок).

Упадок сил.

Проблемы с ходьбой.

Потеря аппетита.

Боли в спине.

Онемение в мышцах.

Тахикардия, одышка.

Воспаленный язык.

Диарея.

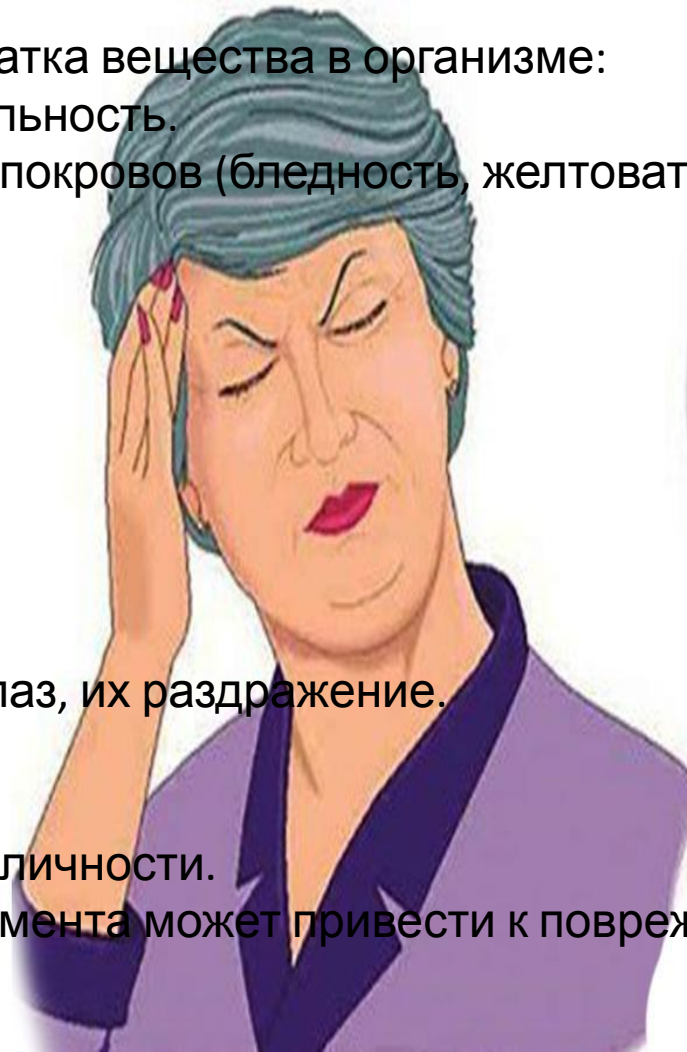
Светочувствительность глаз, их раздражение.

Язвы в уголках рта губ.

Стрессы.

Деградация человека как личности.

Длительный дефицит элемента может привести к повреждениям мозга, злокачественной анемии.



# Нанести вред организму витамином В12 крайне сложно. Он не токсичен даже в высоких дозах.

Однако в редких случаях передозировка организма все же случается (к примеру, при злоупотреблении препаратами с кобаламином). В таком случае пациент может жаловаться на следующие проблемы со здоровьем:

Головная боль.

Головокружение.

Тахикардия.

Болезненность в области сердца.

Диарея.

Отек легких.

Появление тромбов в сосудах.

Застойная сердечная недостаточность.

Крапивница.

Анафилактический шок (крайне редко).

Доп. прием препаратов В12 запрещен:

При тромбозах.

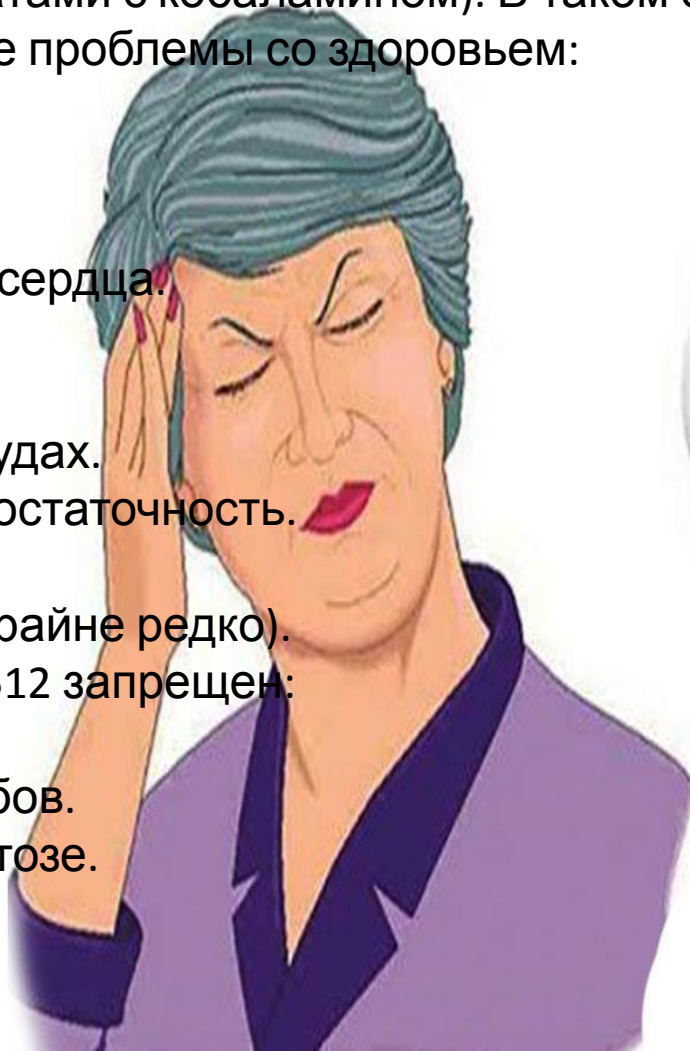
Угрозе образования тромбов.


При эритремии, эритроцитозе.

При беременности.

При лактации.

При аллергии на В12





Но хватит о  
грусном!  
Сейчас я  
Вам  
расскажу  
где же он  
содержится



# Главные источники В12:



Кобаламин в большом количестве содержится в продуктах животного происхождения:

Свиной и говяжьей печени.

Мясе.

Птице.

Морепродуктах.

Твердом сыре.

Любых молочных продуктах.

Яйцах.



В аптеках можно найти препараты с витамином во всевозможных формах выпуска:

В виде растворов для инъекций («Жидкий цианокобаламин»).

В виде капсул (такие средства, как «Благомин», «Фероглобин»).

В таблетках («Нейробион», «Нейровитан»).



И под конец,  
как  
правильно  
принимать  
это витамин!



## Как правильно принимать?

Для того, что бы организм получил долю витамина В12, важно правильно готовить продукты, в которых он содержится, и разумно сочетать кобаламин с другими веществами.

В12 гораздо лучше усваивается при употреблении его с кальцием и витаминами В6, В9 (фолиевой кислотой). Эффективность кобаламина повышается при сочетании его с витамином С. Однако большие дозы аскорбиновой кислоты вытесняют из организма витамины группы В.

Препятствуют поглощению кобаламина следующие вещества:

Препараты от подагры.

Антикоагулянты.

Добавки с калием в составе.

Алкогольные напитки.

Препараты с эстрогенами.

Снотворные препараты.

Щелочи.

Кислоты.

Табак.

При нехватке желудочной кислоты или ультрафиолетовых лучей также наблюдается недостаток В12.

Всасываемость элемента также зависит от внутренних факторов (таких, как наличие белка в желудке или состояние кишечника).

При термической обработке или замачивании элемент частично вымывается из продуктов





**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

**НАДЕЮСЬ, ВАМ ВСЕ  
БЫЛО ПОНЯТНО!**