

# Вітамін В12



Підготувала студентка групи ХТ 2/1  
Ротару Ріта

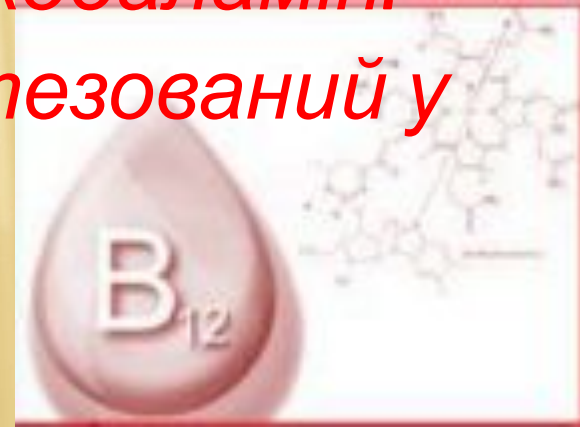
Вітамін B12 як і інші вітаміни групи B відноситься до водорозчинних.

Він відносно стабільний на світлі і при впливі високих температур.

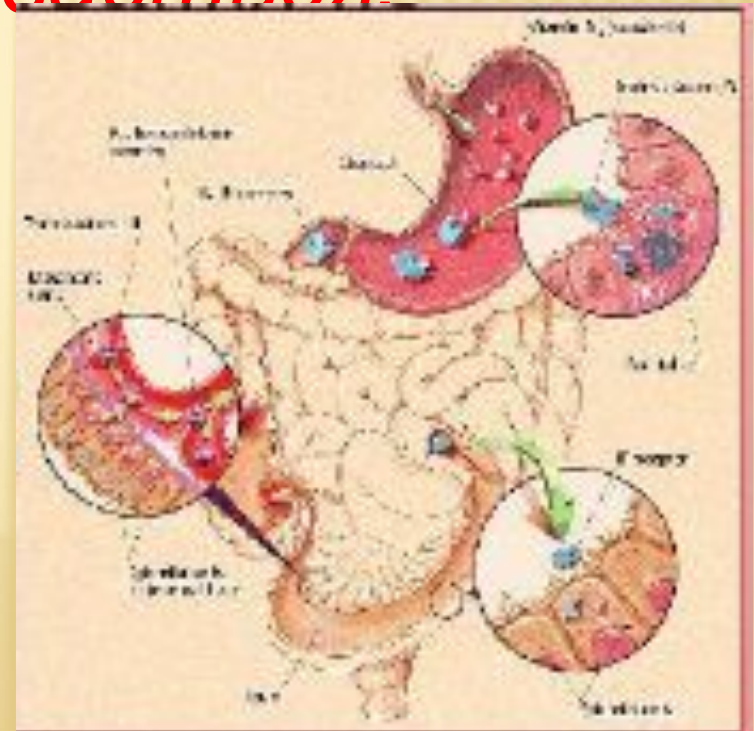
B12 - єдиний водорозчинний вітамін, що здатний акумулюватися в організмі, накопичуючись у печінці, нирках, легенях і селезінці.



- ❑ Вітамін B12 називають ціанокобаламін, молекула якого складається з двох частин:
- ❑ - кориноїдно-порфіриноподібної, яка містить кобальт;
- ❑ - нуклеотидної. Тому він відноситься до групи кобальтовмісних кориноїдів, відомих як кобаламіни.
- ❑ Активними формами вітаміну B12 є аденозилкобаламін і метилкобаламін.
- ❑ Вперше вітамін B12 був синтезований у 1955 р.



- ❑ Вітамін B12 ще називають «червоним вітаміном» так як основні його джерела - печінка і нирки.
- ❑ Кишкові бактерії синтезують вітамін B12, але в тих областях, де всмоктування не відбувається.



- ❑ Вітамін B12 запобігає появі анемії та відіграє роль у регуляції функції кровотворних органів.
- ❑ Підсилює імунітет та збільшує енергію.
- ❑ Підтримує нервову систему, покращує концентрацію, пам'ять і рівновагу, знижує дратівливість.
- ❑ Важливий для нормального росту і поліпшення апетиту.
- ❑ B12 є необхідним для здоров'я репродуктивних органів, бо здатний коректувати зниження вмісту



- *Він також бере участь:*
- *у метаболізмі жирів і вуглеводів;*
- *у процесах переносу водню;*
- *підсилює синтез і здатність до нагромадження білків;*
- *попереджає жирову інфільтрацію печінки;*
- *підвищує споживання кисню клітинами при гострій і хронічній гіпоксії.*



□ *Рекомендованою добовою нормою вітаміну B12 є:*

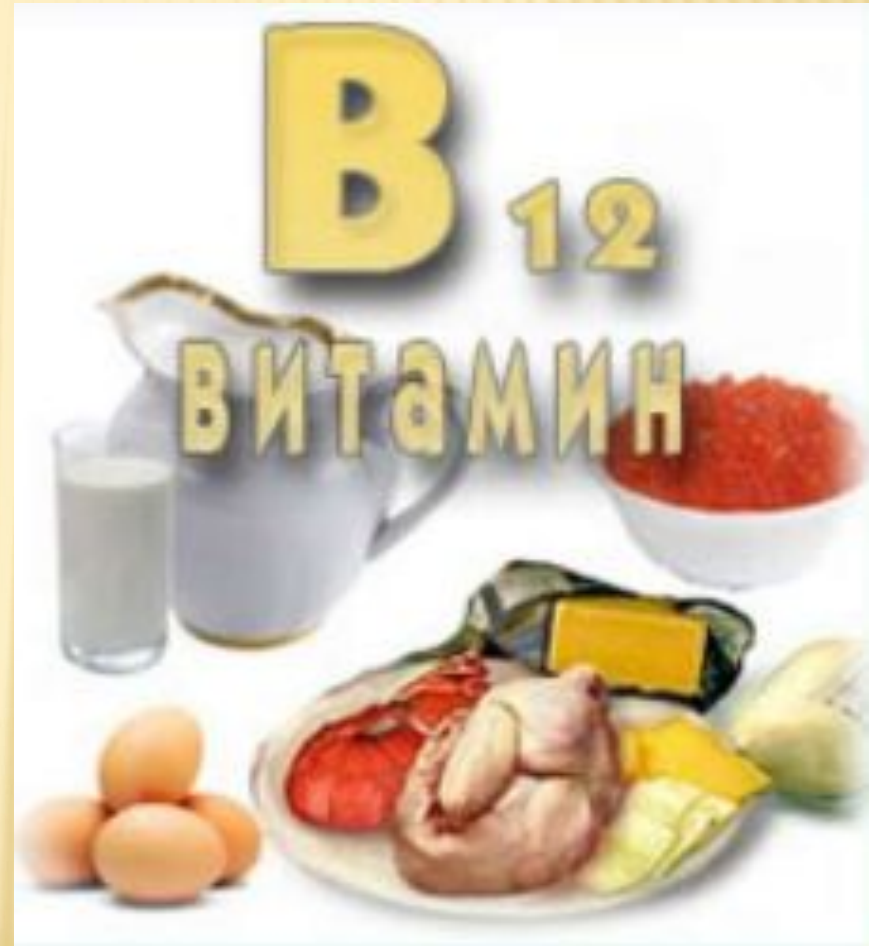
- *для дорослих 2,0-3,0 мкг;*
- *для вагітних 3,0-4,0 мкг;*
- *для грудних дітей 0,3-0,5 мкг;*
- *для мам, які годують немовлят 3,0-4,0 мкг;*
- *для дітей, у залежності від віку і статі 1,0-2,0 мкг;*
- *для людей, що зловживають алкоголем, курців і вегетаріанців необхідний додатковий прийом вітаміну B12.*



- Вітамін B12 міститься переважно в продуктах тваринного походження і майже відсутній в рослинній їжі. Основні харчові джерела - це печінка, м'ясо (хоча у ньому кобаламіну в 20 разів менше, ніж у печінці), серце, мозок, нирки, домашня птиця, морські продукти (краби, лососеві, сардини), яйця, молоко і молочні продукти.
- Із рослинних джерел відомі морська капуста, соя і соєві продукти, дріжджі, хміль.



# ДЖЕРЕЛА ВІТАМІНУ В12.



- Ціанкобаламін всмоктується в кишечнику після сполучення в шлунку з так званим «внутрішнім фактором» і нагромаджується в печінці.
- Нестача ціанкобаламіну в організмі спостерігається при вживанні переважно рослинної їжі, тому у педантичних вегетаріанців, які виключають з їжі не лише м'ясні, але і молочні продукти, врешті решт розвивається В12-дефіцитна анемія.



- ❑ Недостатність вітаміну B12 часто не є наслідком недостатнього його споживання з їжею, а зумовлена «неповноцінністю» шлункової секреції. Для ефективного всмоктування вітаміну B12, який надходить з їжею, необхідний внутрішній фактор, або фактор Кастла глікопротеїнової природи, котрий продукується обкладковими клітинами шлунка.
- ❑ Тому при недостатності шлункової секреції або частковій резекції шлунка чи кишечника, при тяжких формах ентероколіту можливий вияв

- Недостатність кобаламінів проявляється у вигляді мегалобластичної анемії - порушення дозрівання нормобластів і перніціозної анемії (хвороба Аддісона-Бірмера). Крім цього, з'являються скарги на порушення функцій травного тракту, порушення нервової діяльності, серцевої системи.



- ❑ Вітамін B12-це водорозчинний вітамін групи B, який допомагає трансформувати жири і білки з продуктів харчування в енергію і разом з фолієвою кислотою бере участь у створенні нормальних червоних клітин крові.
- ❑ Адекватне забезпечення організму vit B12 також необхідне для забезпечення нормального функціонування кровоносної системи, травної системи, нервової системи та вищої нервової діяльності.



---

Дякую за  
увагу