KOBALAMİN (B12 VİTAMİNİ)

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Bitkilerde B12 vitamini bulunmaz. Daha çok etlerde bulunur. Bu nedenle B12 vitaminin bulunduğu yıllarda bu vitamin hayvansal protein etmeni olarak tanımlanmıştır.

Vücuttaki Görevleri:
1. Protein kullanımında
2. DNA sentezinde
3. Enerji oluşumunda ve sinir sisteminde
4. Kanda oksijen taşınmasına yardımcı olmada
5. Folat ile birlikte kırmızı kan hücrelerinin yapımında
6. Vücudunuzda yağ asitlerinin ve bazı aminoasitlerin kullanılmasında yardımcı olur.

Kaynakları:
Kırmızı et, balık, tavuk, yumurta ile süt ve süt ürünleri gibi hayvansal kaynaklarda sağlanır.

Yetersizliğinde Görülen Bozukluklar:
Hayvansal kaynaklı besin tüketmeyen vejateryanler ve bunların bebeklerinde görülür.
B12 vitamininin yetersizliğinde sinir sistemi bozuklukları ile birlikte kırmızı ve beyaz kan hücrelerinin sayısı azalır ve şekilleri bozulur (Pernisiyöz anemi) uyuşukluk, yorgunluk, dilde düzleşme, depresyon görülür. Yeterli ve dengeli beslenme sonucunda yetersizlik belirtileri görülmez.

Fazlalığında Görülen Belirtiler:
Fazla alım durumunda ortaya çıkan bir belirtiye rastlanmamıştır.

Günlük Gereksinim:
Günlük gereksinim 3.0 mcg ?dir.
Örneğin:Yenebilir besinlerin 100 gramlarındaki B12 miktarı mcg olarak şöyledir:
Karaciğer 50-130 mcg
Böbrek 20-50 mcg
Et 2.0-8.0 mcg
Süt 0.1-0.6 mcg
Peynir 1.2-3.6 mcg
Yumurta 1.0-1.2 mcg
Balık 2.0-8 mcg

© lezzetler.com tarif no:98921 • adı:KOBALAMİN (B12 VİTAMİNİ) • gönderen:Saadet • indirme tarihi:20.04.2024 - 01:02