

# ВИТАМИН 12

# История получения

- Витамин В12, был открыт случайно. Отец Михаэля Бирмера, немецкого медика, болел опасной формой анемии. В поисках средства, способного помочь справиться с недугом, Бирмер обнаружил, что если дать больному сырую печень, то наступает заметное улучшение. Удивительно то, что в те далёкие времена, имея в своём распоряжении только примитивные лаборатории, учёные сумели определить, что «виновником» этой ужасной болезни является некое вещество (точнее, его недостаток), содержащееся в печени. Позднее это вещество было выделено и названо цианокобаламином.

# Продукты содержащие витамин B12

- ⦿ Витамин В 12 не синтезируется ни животными, ни растениями, его содержание зависит исключительно от способности сохранять витамин, производимый микроорганизмами.
- ⦿ Содержится в печени, почках, сердце в молочных продуктах ,говядине , моллюсках , треске и различных видах сыра.



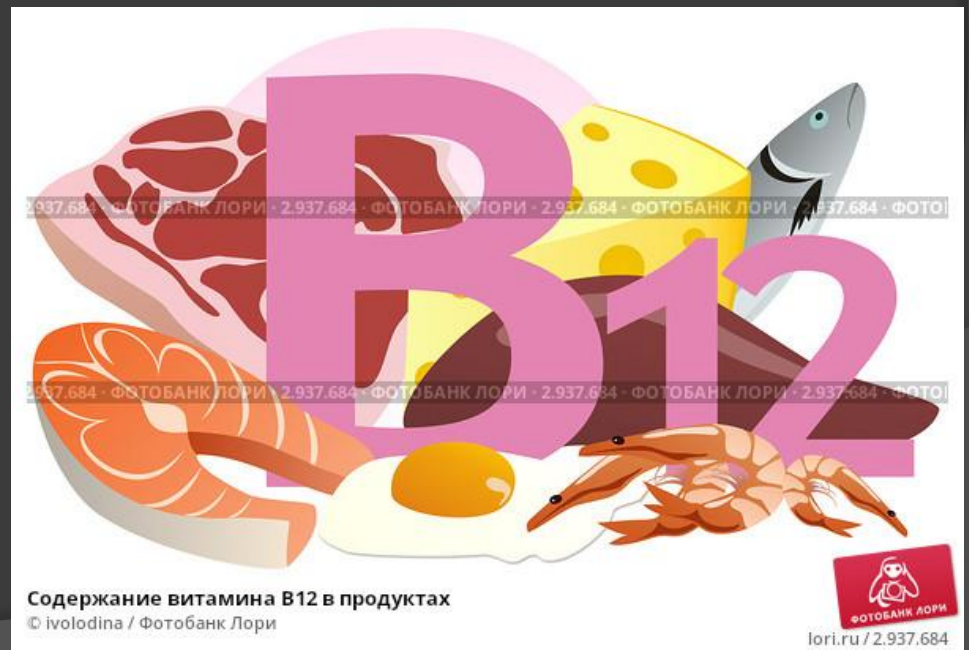
# Роль витамина В12

- В организме цианокобаламин выполняет обширное множество функций. Он защищает человека от ожирения, препятствуя накоплению жира в печени, усиливает иммунитет, а еще стимулирует активность лейкоцитов. Функционирование мозга и эмоциональное равновесие напрямую зависит от наличия витамина В12. Так как он предотвращает развитие депрессии, устраняет бессонницу, а еще хорошо помогает адаптироваться к смене режима дня, участвует в формировании слоев, которые защищают нервные волокна.

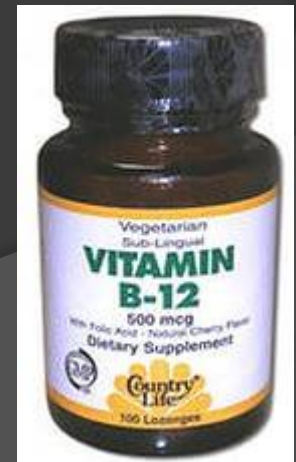


- ⦿ Дефицит витамина В12 приводит к возникновению нервных заболеваний. Поэтому так важны продукты питания, содержащие витамин В12. Он вполне может стать причиной такого заболевания, как рассеянный склероз, при котором миелиновые слои, защищающие наши нервные клетки разрушаются. Результатом данного процесса выступают параличи, а срок жизни сильно уменьшается.
- ⦿ Полноценный белковый, жировой, углеводный обмен абсолютно невозможен без этого витамина, поскольку без него не могут нормально функционировать другие активные элементы

- ◎ И, пожалуй, самое главное – витамин В12 во взаимодействии с другими веществами приводит в действие основной жизненный процесс – синтез рибонуклеиновой и дезоксирибонуклеиновой кислот из которых состоят клеточные ядра и которые содержат всю наследственную информацию.



- Некоторые люди плохо усваивают витамин В12 из желудочно-кишечного тракта по некоторым причинам. Иногда одной из причин может быть отсутствие специфического белка, производимого желудком и называемым «внутренним фактором», стимулирующим усвоение витамина эпителием кишечника – в таких случаях инъекции витамина В12 являются наилучшим выходом . Необходимое количество витамина в сутки варьируется в зависимости от возраста человека так ребенку необходимо от 0.9 до 1.8 мкг в сутки, а взрослому человеку 2.4 мкг , кормящим и беременным женщинам 2.8 мкг.



Спасибо за  
внимание