

B12 بررسی سریع تغذیه برای ویتامین

بدن شما برای کمک به سالم نگه داشتن اعصاب و سلولهای قرمز خون و ساخت DNA، ماده ژنتیکی موجود در سلولهایتان، به ویتامین B12 نیاز دارد. اگر به اندازه کافی ویتامین B12 دریافت نکنید، ممکن است دچار کم خونی شوید و احساس خستگی و ضعف کنید.

ویتامین B12 به طور طبیعی فقط در غذاهای حیوانی مانند گوشت، ماهی، غذاهای دریایی، مرغ، تخم مرغ، شیر، ماست و پنیر یافت می‌شود. همچنین به بعضی از غذاها و نوشیدنی‌ها مانند نوشیدنی‌های غنی شده گیاهی، جایگزین‌های گوشتی و مخمرهای غذایی افزوده می‌شود.

این گزاره برگ در مورد میزان ویتامین B12 مورد نیاز شما و شیوه‌ی بررسی دریافت ویتامین B12 کافی در رژیم غذایی‌تان اطلاعاتی ارائه می‌دهد.



اقداماتی که می‌توانید انجام دهید

1. دریابید که چه مقدار ویتامین B12 نیاز دارید

سن	مقدار توصیه شده روزانه ویتامین B12 (میکروگرم یا mcg)	کمتر از این مقدار
1 - 3 سال	0.9	سقف مصرف ویتامین B12 مشخص نشده است
4 - 8 سال	1.2	
9 - 13 سال	1.8	
14 - 70+ سال	2.4	
بارداری	2.6	
شیردهی	2.8	

بزرگسالان بزرگتر از 50 سال: بزرگسالان مسن ویتامین B12 طبیعی را به خوبی جذب نمی‌کنند. بزرگسالان بالای 50 سال باید مقدار توصیه شده ویتامین B12 را از غذاهای غنی شده یا یک مکمل دریافت کنند.

گیاهخواران: برای تأمین نیازهای ویتامین B12 می‌بایست رژیم‌های گیاهی، به ویژه رژیم‌های گیاهی وگان، به دقت برنامه ریزی شوند. اگر رژیم وگان را دنبال می‌کنید و از مصرف تمام غذاهای حیوانی از جمله تخم مرغ، شیر، ماست و پنیر پرهیز می‌کنید، باید ویتامین B12 را از غذاهای غنی شده و / یا مکمل دریافت کنید.

2. دریابید که چه مقدار ویتامین B12 می‌خورید

برای تخمین میزان ویتامین B12 در رژیم غذایی خود، مصرف غذایی خود را برای مدت یک یا دو روز یادداشت کنید. یادداشت کنید که چه چیزی و به چه مقداری می‌خورید یا می‌نوشید. مقدار ویتامین B12 موجود در رژیم خود را با استفاده از مقادیر موجود در غذاهای یاد شده در زیر محاسبه کنید.

غذا	مقدار	ویتامین B12 (میکروگرم)
گوشت، ماهی، غذاهای دریایی، مرغ و تخم مرغ		
جگر، گوشت گاو، پخته	75 گرم (2 1/2 اونس)	62.4
صدف، پخته	75 گرم (2 1/2 اونس)	18.0
ماهی ماکرل، پخته	75 گرم (2 1/2 اونس)	14.3
صدف دوکفه‌ای، کنسرو	75 گرم (2 1/2 اونس)	14.0
ساردین، کنسرو شده در روغن، آبکش شده	75 گرم (2 1/2 اونس)	6.7
ماهی قزل آلا، پخته	75 گرم (2 1/2 اونس)	5.6
ماهی سالمون، صورتی، کنسرو شده با استخوان	75 گرم (2 1/2 اونس)	3.7
گوشت گاو، چرخ کرده معمولی، سرخ شده	75 گرم (2 1/2 اونس)	2.7
گوشت گاو، بالای ران، کپل، کباب، پخته	75 گرم (2 1/2 اونس)	2.3
ماهی تون، سبک، کنسرو شده در آب، آبکش شده	75 گرم (2 1/2 اونس)	2.2
ماهی سالمون، پرورشی آتلانتیک، پخته	75 گرم (2 1/2 اونس)	2.1

1.6	2 بزرگ	تخم مرغ، آب پز سفت
0.8	75 گرم (2 1/2 اونس)	گوشت خوک، فیله، دنده کباب، کباب شده
0.3	75 گرم (2 1/2 اونس)	ژامبون، عسل، دودی، پخته شده
0.3	75 گرم (2 1/2 اونس)	مرغ، سینه، بدون پوست، کباب
0.3	75 گرم (2 1/2 اونس)	مرغ، تمام پا، بدون پوست، کباب
غذاهای سویای غنی شده **		
3.0	75 گرم (2 1/2 اونس)	برش‌های کالباس بدون گوشت
1.6	1 وین (70 گرم)	سوسیس بدون گوشت
1.4	1 پتی (70 گرم)	برگر گیاهی، سویا
1.0	250 میلی لیتر (1 لیوان)	نوشیدنی سویا، غنی شده
شیر، ماست و پنیر		
1.3	250 میلی لیتر (1 لیوان)	شیر، (سرشیر، 1٪، 2٪)
1.1	250 میلی لیتر (1 لیوان)	پنیر، کاتیج، 2٪
1.0	250 میلی لیتر (1 لیوان)	شیر چرب، 2٪
0.8	175 میلی لیتر (3/4 لیوان)	پنیر، (ادام، گودا)
0.6	175 میلی لیتر (3/4 لیوان)	ماست یونانی، 2%
0.5	175 میلی لیتر (3/4 لیوان)	ماست (میوه‌ای و ساده)
0.4	50 گرم (1 1/2 اونس)	پنیر (چدار، موزارلا)
سایر موارد**		

8.0	16 گرم، 30 میلی لیتر (2 قاشق غذاخوری سر پر)	مخمر خوراکی، غنی شده، دانه درشت
1.0	250 میلی لیتر (1 لیوان)	نوشیدنی بادام یا برنج، غنی شده

دسترسی به نوامبر 2019، Canadian Nutrient File: منبع

موجود در فرآورده‌های خوراکی غنی شده بررسی کنید B12 جدول اطلاعات خوراکی را برای مقادیر ویتامین *

منابع بیشتر



برای کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره نیازها و ترجیحات غذایی خود با شماره 1-1-8 تماس بگیرید و درخواست کنید که با یک کارشناس تغذیه هیلث‌لینک بی‌سی صحبت کنید. کارشناس تغذیه به سوالات شما پاسخ می‌دهد و درباره منابعی که به زبان مادری شما در دسترس است شما را راهنمایی خواهد کرد.

1-1-8 خدمات ترجمه را به بیش از 130 زبان ارائه می‌دهد. پس از تماس با 1-1-8 شما به یک متصدی خدمات بهداشتی انگلیسی زبان وصل خواهید شد. برای دریافت خدمات به زبانهای دیگر، صرفاً زبانی را که خواهان آن هستید ذکر کنید (برای مثال بگویید «فارسی»/«Farsi».) و یک مترجم به تماس تلفنی خواهد پیوست.

برای کسب اطلاعات بیشتر، منبع زیر را ببینید:

1 هیلث‌لینک بی‌سی www.healthlinkbc.ca - اطلاعات بهداشتی غیراورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی‌رسانی بیشتر ارائه می‌گردند که پنداشته می‌شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده‌اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچ‌گونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.

یادداشتها



توزیع به وسیله متن:

ڈائیٹیشن سروسز ہیلتھ لینک بی سی) سابقہ ڈائل-اے۔ ڈائیٹیشن (بی سی کے خدمات کارشناسی تغذیہ در سازمان هلت لینک بی سی (پیش از این موسوم به Dial-A-Dietitian)، اطلاعات و منابع رایگان را در مورد تغذیه برای ساکنان بی سی و متخصصان بهداشت ارائه می نماید. به www.healthlinkbc.ca/healthy-eating مراجعه کنید یا (از هر جای بی سی) با 1-1-8 تماس بگیرید. مترجمان شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.