

## Thông tin Dinh dưỡng Nhanh về Vitamin B12

Cơ thể bạn cần **vitamin B12** để giúp các dây thần kinh và hồng cầu được khỏe mạnh và để tạo ra DNA, chất liệu di truyền trong các tế bào của bạn. Nếu bạn không nạp đủ vitamin B12, bạn có thể bị thiếu máu và cảm thấy mệt mỏi và yếu ớt.

Vitamin B12 tự nhiên chỉ có trong thực phẩm động vật như thịt, cá, hải sản, thịt gia cầm, trứng, sữa, sữa chua và phô mai. Nó cũng được thêm vào một số thực phẩm và đồ uống như đồ uống làm từ thực vật tăng cường dưỡng chất, chất thay thế thịt và men dinh dưỡng.

Tờ thông tin này cung cấp thông tin về lượng vitamin B12 bạn cần và cách kiểm tra xem bạn có nạp đủ vitamin B12 trong chế độ ăn uống của mình hay không.



Các bước quý vị có thể thực hiện

### 1. Tìm hiểu xem lượng vitamin B12 bạn cần là bao nhiêu

Tuổi	Lượng vitamin B12 hàng ngày được khuyến nghị (tính theo microgram, viết tắt là mcg)	Duy trì mức dưới
1 - 3 tuổi	0.9	Giới hạn trên dành cho vitamin B12 chưa được thiết lập
4 - 8 tuổi	1.2	
9 - 13 tuổi	1.8	
14 - 70 tuổi trở lên	2.4	
Phụ nữ có thai	2.6	
Phụ nữ cho con bú	2.8	

**Người trưởng thành trên 50 tuổi:** Người lớn tuổi không hấp thụ tốt vitamin B12 tự nhiên. Người trên 50 tuổi nên nạp lượng vitamin B12 được khuyến nghị từ thực phẩm tăng cường dưỡng chất hoặc thực phẩm bổ sung.

**Người ăn chay:** Chế độ ăn chay, đặc biệt là chế độ ăn thuần chay (chế độ ăn loại trừ hoàn toàn các sản phẩm động vật, vegan), cần được lên kế hoạch cẩn thận để đáp ứng các nhu cầu về vitamin B12. Nếu bạn tuân theo chế độ ăn thuần chay và tránh tất cả các loại thực phẩm động vật bao gồm trứng, sữa, sữa chua và phô mai, bạn sẽ cần nạp vitamin B12 từ thực phẩm tăng cường dưỡng chất và/hoặc thực phẩm bổ sung.

## 2. Tìm hiểu xem lượng vitamin B12 bạn ăn là bao nhiêu

Để ước tính lượng vitamin B12 trong chế độ ăn uống của bạn, hãy ghi chép những món bạn ăn trong một hoặc hai ngày. Ghi lại những món cũng như lượng thực phẩm bạn ăn và uống Cộng tổng lượng vitamin B12 trong chế độ ăn uống của bạn sử dụng hàm lượng có trong các thực phẩm được liệt kê dưới đây.

<i>Thực phẩm</i>	<i>Khẩu phần</i>	<i>Vitamin B12 (mcg)</i>
Thịt, cá, hải sản, thịt gia cầm và trứng		
Gan, thịt bò, nấu chín	75 g (2½ oz)	62.4
Con trai (mussel), nấu chín	75 g (2½ oz)	18.0
Cá thu, nấu chín	75 g (2½ oz)	14.3
Con sò (clam), đóng hộp	75 g (2½ oz)	14.0
Cá mòi (sardine), đóng hộp ngập dầu, đã bỏ dầu	75 g (2½ oz)	6.7
Cá hồi (trout), nấu chín	75 g (2½ oz)	5.6

Cá hồi (salmon), Hồng, đóng hộp cả xương	75 g (2½ oz)	3.7
Thịt bò, xay thường, xào	75 g (2½ oz)	2.7
Thịt bò, phần thịt mỏng, nấu chín	75 g (2½ oz)	2.3
Cá ngừ, nhỏ, đóng hộp ngập nước, đã bỏ nước	75 g (2½ oz)	2.2
Cá hồi (salmon), giống Đại Tây Dương, nuôi, nấu chín	75 g (2½ oz)	2.1
Trứng, luộc chín kỹ	2 quả lớn	1.6
Thịt heo, thịt lưng, thịt sườn, quay chín	75 g (2½ oz)	0.8
Thịt đùi heo muối, mật ong, xông khói, nấu chín	75 g (2½ oz)	0.3
Thịt gà, phần ức, bỏ da, quay chín	75 g (2½ oz)	0.3
Thịt gà, toàn bộ phần chân, bỏ da, quay chín	75 g (2½ oz)	0.3
<b>Thực phẩm đậu nành tăng cường dưỡng chất**</b>		
Miếng deli chay	75 g (2½ oz)	3.0
Xúc xích Frankfurt (wiener) chay	1 xúc xích (70g)	1.6
Bánh mì kẹp (burger) chay, đậu nành	1 cái (70g)	1.4
Sữa đậu nành, bổ sung dưỡng chất	250 ml (1 chén)	1.0
<b>Sữa, sữa chua và phô mai</b>		

Vi: Quick Nutrition Check for Vitamin B12

© 2017 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.  
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hoặc cho tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính.  
Updated: 2019-12-16 | PAGE 3 of 5

Sữa, (gạn béo, 1%, 2%)	250 ml (1 chén)	1.3
Phô mai, loại cottage, 2%	250 ml (1 chén)	1.1
Buttermilk, 2%	250 ml (1 chén)	1.0
Phô mai, (edam, gouda)	175 ml (3/4 chén)	0.8
Sữa chua Hy Lạp (Greek yogurt), 2%	175 ml (3/4 chén)	0.6
Sữa chua (trái cây và trắng)	175 ml (3/4 chén)	0.5
Phô mai (cheddar, mozzarella)	50 g (1 ½ oz)	0.4
Khác**		
Men dinh dưỡng, tăng cường dưỡng chất, hạt cán dẹt lớn	16g, 30 mL (2 thìa đầy.)	8.0
Sữa hạnh nhân hoặc sữa gạo, bổ sung dưỡng chất	250 ml (1 chén)	1.0

Nguồn: Tờ thông tin Dinh dưỡng Canada, Xem tháng 11 năm 2019

\*\*Xem bảng thông tin dinh dưỡng để biết lượng vitamin B12 trong các loại thực phẩm tăng cường dưỡng chất.



Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

Để có thông tin và lời khuyên dựa trên một thực phẩm cụ thể cũng như các nhu cầu và sở thích dinh dưỡng của quý vị, hãy gọi **8-1-1** và xin nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng của HealthLink BC. Chuyên gia dinh dưỡng sẽ trả lời các câu hỏi và cố vấn cho quý vị về những nguồn tài liệu

chỉ dẫn nào có sẵn bằng ngôn ngữ của quý vị.

**8-1-1** cung cấp các dịch vụ dịch thuật theo yêu cầu cho hơn 130 ngôn ngữ. Sau khi gọi **8-1-1**, quý vị sẽ được nối kết với một chuyên viên nói tiếng Anh chỉ dẫn các dịch vụ y tế. Để được phục vụ bằng một ngôn ngữ khác, chỉ cần đơn giản nói tên của ngôn ngữ quý vị muốn tìm (ví dụ nói "Tiếng Việt"/"Vietnamese"), và một thông dịch viên sẽ tham gia vào cuộc gọi.

Để có thêm thông tin, xin xem nguồn tài liệu chỉ dẫn sau đây:

- HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – Để có thông tin y tế không khẩn cấp được y khoa chấp thuận.

*These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.*



Ghi chú

#### Phân bố theo đề tài:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.