

MỤC LỤC

- Giới thiệu
- Sự thiếu hụt vitamin B12
 - Nguyên nhân thiếu hụt
 - Triệu chứng thiếu hụt
- Ngộ độc vitamin B12
 - Nguyên nhân gây ngộ độc
 - Triệu chứng ngộ độc
- Nhu cầu khuyến nghị vitamin B12
- Kết luận
- Tài liệu tham khảo

Giới thiệu

Vitamin B12, còn được gọi là cobalamin, là một vitamin tan trong nước cần thiết cho nhiều chức năng quan trọng trong cơ thể. Nó đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành tế bào hồng cầu, tổng hợp DNA, và duy trì chức năng của hệ thần kinh trung ương. Vitamin B12 có mặt tự nhiên trong các sản phẩm động vật như thịt, cá, trứng, và sữa, và cũng có thể được bổ sung vào một số thực phẩm và có sẵn dưới dạng thực phẩm bổ sung hoặc thuốc kê đơn.

Sự thiếu hụt vitamin B12

Nguyên nhân thiếu hụt

Thiếu hụt vitamin B12 có thể xảy ra do nhiều nguyên nhân khác nhau, bao gồm:

1. Chế độ ăn uống không đủ: Những người theo chế độ ăn chay nghiêm ngặt hoặc không tiêu thụ đủ sản phẩm động vật có nguy cơ cao bị thiếu hụt vitamin B12.
2. Hấp thụ kém: Các bệnh lý như bệnh Crohn, bệnh celiac, và các phẫu thuật đường tiêu hóa có thể làm giảm khả năng hấp thụ vitamin B12 từ thực phẩm.
3. Thiếu yếu tố nội tại: Bệnh thiếu máu ác tính là một bệnh tự miễn trong đó cơ thể không

sản xuất đủ yếu tố nội tại, một protein cần thiết để hấp thụ vitamin B12.

4. Sử dụng thuốc: Một số loại thuốc như metformin và thuốc ức chế bơm proton có thể ảnh hưởng đến mức độ vitamin B12 trong cơ thể.

Triệu chứng thiếu hụt

Thiếu hụt vitamin B12 có thể dẫn đến nhiều triệu chứng khác nhau, bao gồm:

1. Thiếu máu hồng cầu to: Đây là một loại thiếu máu trong đó các tế bào hồng cầu trở nên lớn và không bình thường, gây ra mệt mỏi, yếu đuối, và da nhợt nhạt.
2. Triệu chứng thần kinh: Bao gồm tê và ngứa ran ở tay và chân, khó đi lại, và các vấn đề về trí nhớ và nhận thức.
3. Triệu chứng tiêu hóa: Bao gồm táo bón, tiêu chảy, mất cảm giác thèm ăn, và đầy hơi.
4. Triệu chứng khác: Bao gồm viêm lưỡi, nhịp tim nhanh, và các vấn đề về tâm trạng như trầm cảm và thay đổi tâm trạng.

Ngộ độc vitamin B12

Nguyên nhân gây ngộ độc

Ngộ độc vitamin B12 là rất hiếm vì vitamin này tan trong nước và cơ thể có thể loại bỏ lượng dư thừa qua nước tiểu. Tuy nhiên, việc sử dụng liều cao vitamin B12 trong thời gian dài có thể gây ra một số vấn đề sức khỏe.

Triệu chứng ngộ độc

Hiện tại, không có nhiều bằng chứng về triệu chứng ngộ độc vitamin B12 do cơ thể có khả năng loại bỏ lượng dư thừa. Tuy nhiên, một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng mức vitamin B12 cao có thể liên quan đến một số loại ung thư.

Nhu cầu khuyến nghị vitamin B12

Theo Viện Y học Hoa Kỳ, lượng vitamin B12 khuyến nghị hàng ngày (RDA) cho người lớn là 2.4 microgram (mcg), cao hơn đối với phụ nữ mang thai và cho con bú. Đối với những người có nguy cơ thiếu hụt, việc bổ sung vitamin B12 qua thực phẩm bổ sung hoặc tiêm có thể cần thiết.

Kết luận

Vitamin B12 là một dưỡng chất thiết yếu với nhiều vai trò quan trọng trong cơ thể. Thiếu hụt vitamin B12 có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, nhưng ngộ độc vitamin B12 là rất hiếm. Việc duy trì mức vitamin B12 đủ thông qua chế độ ăn uống hoặc bổ sung là cần thiết để đảm bảo sức khỏe toàn diện.

Tài liệu tham khảo

1. Vitamin B12 – Health Professional Fact Sheet
2. Health Benefits of Vitamin B12, Based on Science
3. Vitamin B12 Deficiency: Causes, Symptoms, and Treatment
4. Identifying Credible Sources of Health Information in Social Media: Principles and Attributes – PMC

Hy vọng bài viết này đã cung cấp cho bạn một cái nhìn toàn diện về vitamin B12 và tầm quan trọng của nó đối với sức khỏe.