

談談「營養」基本概念(十四)

維他命 B12 (Cobalamin)

維他命 B12 是水溶性，我們也稱它為紅色維他命，輔酶的成份，也是唯一含有礦物質(Cobalt) 鈷在中央的分子結構的維他命，所以稱為 Cobalamin，有維持神經梢和骨骼的正常生長功能，並幫助合成 RNA 和 DNA。一般存在於肉類蛋白質中，所以絕對素食者、萎縮性胃炎者、胃切除和嚴重胃潰瘍者，會缺乏胃酸和內因子 (Intrinsic Factor)，無法將肉類蛋白質中的 B12 釋放出來，與胃壁細胞分泌的內因子結合成複合體，以便小腸吸收。體內葉酸 (Folic Acid) 需有維他命 B12 的作用，才能去甲基而進入細胞內部被利用。所以當缺乏維他命 B12 時，人體同時也會缺乏葉酸，二者所表現的臨床症狀相似，是相互作用的。這種缺乏維他命的貧血，即是所謂的惡性貧血。如為缺乏鐵質所引起的貧血，我們稱它為缺鐵性貧血。

含 B12 多量的食物，有肝臟、腎臟、牛肉、豬肉、蛋、乳類製品等，但以肝臟含量最豐。

在口服方面，因 B12 在小腸中有比較好的吸收，所以產品以腸溶錠為主，通常也配有葉酸。針劑注射方面有短效型與長效型二種，以供醫院診所使用。

維他命 B12 的功能：

- 一、為正常代謝功能所不能缺的營養素，特別是在神經系統、骨骼、胃腸道。
- 二、在核酸的形成中佔有非常重要的地位。
- 三、促進紅血球的形成與再生。

維他命 B12 缺乏時，會有下列情況發生：

- 一、惡性貧血。
- 二、光滑舌。
- 三、外周圍神經退化、麻痺。
- 四、高度的皮膚敏感。

U.S. RDA：6mcg/day，RDA：2.4mcg/day

建議：

一、絕對素食者

二、萎縮性胃炎者

三、胃切除大半或嚴重胃潰瘍者

應補充維他命 B12，一般缺乏的情況較少，除非有上述的疾患。若有缺乏時，以打針效果較快。