

Витамин В₁₂ (кобаламин)

Водорастворимый витамин, однако в некоторой степени откладывается в печени, почках, легких и селезенке. Количество депонированного витамина невелико и не может оказать токсического воздействия, как это случается с жирорастворимыми витаминами. Витамин относительно стабилен на свету и при высоких температурах и при обычной готовке разрушается незначительно. Тем не менее температуры стерилизации молочных продуктов могут лишить молоко до 70% витамина В₁₂. Поэтому стерилизация молока для детского питания кипячением бутылочки при 119°C в течение 13 минут (в отличие от правильно приготовленного, обогащенного, рецептированного и согретого в мягких условиях перед кормлением) может привести к дефициту витамина В₁₂, если это перестерилизованное молоко будет единственным (или основным) компонентом питания ребенка.

Витамин В₁₂ встречается только в пище животного происхождения, причем наибольшие его количества в мясе (печени, почках и сердце) и двустворчатых моллюсках (устрицах). В довольно значительных количествах он содержится в нежирном сухом молоке, морских продуктах (крабах, лососевых, сардинах) и в яичном желтке. Средние количества витамина обнаруживаются в мясе (говядине, курице, свинине, рыбе), а также в продуктах морского происхождения (тунце, пикше, меч-рыбе, омары, гребешках, камбале), в лимбургском сыре и в камамбере. Жидкое молоко, чеддер и деревенский (домашний) сыр содержат наименьшие количества.

Витамин В₁₂ участвует в клеточном делении, присущем каждой живой клетке. Исходя только из одного этого, вы можете оценить важность данного витамина для хорошего здоровья. В наибольшей степени от адекватного уровня витамина В₁₂ зависят те ткани, которые делятся наиболее интенсивно: клетки крови, иммунные клетки, клетки кожи и клетки, выстилающие кишечник. Хотя механизм его действия не вполне ясен, известно, что витамин В₁₂ играет решающую роль в образовании покрытия нервов (миелиновой оболочки) и хроническая недостаточность его приводит к необратимому разрушению нервов.

Витамин В₁₂ - очень активный витамин, поэтому количества, необходимые для предотвращения гиповитаминоза, измеряются не в миллиграммах, а в микрограммах. В соответствии с РНП для взрослых женщин и мужчин необходимо 2-3 мкг в день, для детей и подростков - 0,3-1 мкг. При беременности и кормлении грудью потребность в витамине удваивается или даже учетверяется и достигает дневного уровня 2,6-4 мкг.

Некоторые люди плохо усваивают витамин В₁₂ из желудочно-кишечного тракта по ряду причин: заболевания кишечника, такие как болезнь Крона или неспецифический язвенный колит, синдром недостаточного усвоения и другие типы резкой чувствительности к пище, которые вызывают воспаление кишечника и хроническую диарею. Но причиной плохого усвоения может быть отсутствие специфического белка, производимого выстилкой желудка, который называется внутренним фактором и стимулирует усвоение витамина выстилкой кишечника (эпителием). Наконец, некоторые люди не могут усваивать много В₁₂, потому что не из чего; так может быть с человеком, строго придерживающимся вегетарианской диеты (без добавления яиц или молочных продуктов).

Недостаточность витамина В₁₂ (кобаламина)

Алопеция (очаговое выпадение волос); депрессия и деградация личности; повреждение слизистой рта, изъязвление углов рта и глоссит (гладкий, красный, болезненный язык); себорейный чешуйчатый дерматит возле носа, вокруг рта и на теле в целом, в особенности зуд и воспаление кожи наружных половых органов мужчин и женщин; покраснение, зуд, жжение и повышенная светочувствительность глаз, затемнение зрения и даже образование катаракты; головокружение. У подопытных животных дефицит рибофлавина вызывал возникновение врожденных пороков.