

# VÀI ĐIỀU NÊN BIẾT VỀ VITAMIN B-12

## Sự cần thiết của vitamin B- 12

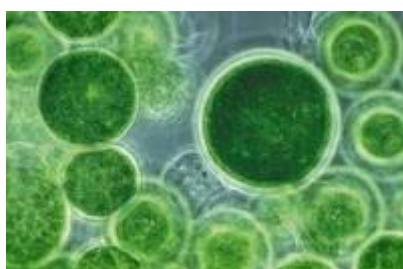
Vitamin B-12 là một vitamin hòa tan trong nước cần cho hoạt động bình thường của các tế bào thần kinh, sự sao chép DNA và việc sản xuất SAME (S-adenosyl-L-methionine) một chất có ảnh hưởng tới tâm tính (mood affecting substance). Vitamin B-12 phối hợp cùng với folic acid và vitamin B-6 để kiểm soát mức homocysteine bởi vì nếu chất homocysteine này mà dư thừa thì rủi ro bị bệnh tim, đột quỵ và có thể cả bệnh rỗng xương và Alzheimer sẽ tăng..

Nếu thiếu vitamin B-12 bệnh nhân sẽ cảm thấy mệt mỏi. Cách đây nhiều năm, một nghiên cứu đã cho thấy là những người không thiếu vitamin B-12 mà được chích vitamin này cũng tăng năng lượng. . Nhưng vào những năm gần đây, không có mấy nghiên cứu nhằm xác định sự liên hệ giữa việc chích B-12 và mức năng lượng của những người không thiếu vitamin B12.

Trong một thử nghiệm sơ khởi một nhóm bệnh nhân bị hội chứng mệt mỏi kinh niên (chronic fatigue syndrome-CFS) đã được chích 2,500 – 5,000 mcg vitamin B-12 cứ cách hai hay ba ngày một lần. Kết quả là tình trạng của 50 – 80% bệnh nhân đã được cải thiện, phần lớn nhiều tuần sau khi chích vitamin B-12. Tuy nhiên sự lợi ích của việc chích vitamin B12 đối với những người bị CFS chưa được xác minh, nên những ai muốn thử chích B12 cần phải thảo luận với bác sĩ. Vitamin B12 cũng có dưới dạng viên để uống hoặc để dưới lưỡi nhưng không hiệu nghiệm bằng chích vì khả năng hấp thu một lượng lớn vitamin B-12 của cơ thể tương đối thấp

## Nguồn gốc vitamin B-12

Vitamin B-12 có trong tất cả các thực phẩm gốc động vật, bao gồm sữa, trứng, thịt, gia cầm và cá. Vitamin B-12 cũng có với lượng nhỏ và không nhất định trong rong biển (kể cả nori và chlorella) và tempeh. Nhiều nhà nghiên cứu và chuyên gia dinh dưỡng cho rằng những người ăn chay không được cung cấp đủ lượng vitamin B12 cần thiết. Tuy nhiên, có những nghiên cứu khác cho thấy là nori chứa một lượng đáng kể vitamin B-12 (ít nhất là 55mcg cho mỗi 100 g nori phơi khô)



**chlorella**



**nori**



**tempeh**

## **Những ai thường thiếu vitamin B-12**

Những người ăn chay (ăn rau kiêng cả trứng và sữa) thường hay bị thiếu vitamin B-12 nhưng tiến trình chỉ xảy ra sau nhiều năm. Những người bị chứng hấp thu kém (malabsorption), kể cả những người bị nhiễm sán dây và có quá nhiều vi khuẩn trong ruột cũng thường bị thiếu vitamin B-12. Chứng hấp thu kém cũng còn có thể do bệnh tuyến tụy, hậu quả giải phẫu hệ dạ dày-ruột hoặc do ảnh hưởng của dược phẩm.

**Bệnh thiếu máu ác tính (pernicious anemia)** Đây là một dạng chứng hấp thu kém vitamin B-12 sinh ra vì một số tế bào trong dạ dày mất khả năng tạo yếu tố nội tại (intrinsic factor)—một chất cần thiết cho sự hấp thu bình thường vitamin B-12. Theo định nghĩa, tất cả những ai bị bệnh thiếu máu ác tính đều thiếu vitamin B-12. Họ cần được chích vitamin B-12 hay uống vitamin B-12 bổ sung (1000mcg mỗi ngày)

Nghiên cứu cho thấy những **người già bị bệnh đái dầm hay nghễng ngãng** có rủi ro cao bị thiếu vitamin B-12

**Nhiễm khuẩn *Helicobacter pylori***. Đây là một nguyên nhân thông thường của các bệnh viêm và loét dạ dày, được chứng tỏ là có thể gây ra hoặc có đóng góp vào chứng thiếu vitamin B-12. Lý do là vì *H. pylori* làm tổn hại các tế bào sản xuất ra yếu tố nội tại trong dạ dày. Một nghiên cứu cho thấy *H. pylori* có mặt trong 50% số

người bị thiếu máu vì thiếu vitamin B-12. Sau khi triệt khử thành công *H. pylori* thì tỉ lệ này giảm xuống còn 40%

Trong một nghiên cứu sơ khởi, 47% những người bị **bệnh ù tai** bị thiếu vitamin B-12 và có thể chữa trị với vitamin B-12 bổ sung.

Những người bị **HIV** thường ra có mức vitamin B-12 trong máu thấp.

Các **phụ nữ sau thời kỳ mãn kinh** có nhiều rủi ro bị ung thư vú nếu tiêu thụ dưới một phần năm nhu cầu về vitamin B-12.

Mặc dầu trong máu **người nghiện rượu** có mức vitamin B-12 cao nhưng lượng vitamin B-12 trữ trong các mô cơ thể (chẳng hạn như gan) thường ra lại thiếu.

Mức vitamin B-12 trong máu **phụ nữ mang thai** đôi khi thấp nhưng không phải trường hợp nào cũng là dấu hiệu của thiếu vitamin B-12.

### **Lượng vitamin B-12 cần thiết**

Hầu hết mọi người không cần tới thuốc B-12 bổ sung. Tuy nhiên những người ăn chay cần phải uống 2 tới 3 mcg vitamin này mỗi ngày. Những người bị bệnh thiếu máu ác tính thường được chích vitamin B-12, tuy nhiên họ cũng có thể uống 1000mcg vitamin này mỗi ngày thay vì chích.

Sự hấp thu vitamin B-12 giảm khi tuổi càng cao. Một số nghiên cứu khuyên người già nên uống 10-25 mcg vitamin B12 mỗi ngày

Thông thường vitamin B-12 được chích khi dùng vào mục đích trị bệnh chứ không phải vào việc hiệu chỉnh chứng thiếu vitamin này. Loại thuốc vitamin B-12 để dưới lưỡi (sublingual form) cũng có nhưng không có bằng chứng cho thấy là hiệu nghiệm hơn loại thuốc uống

### **Các tác dụng phụ gây ra bởi vitamin B-12**

Loại vitamin B-12 uống thông thường không gây phản ứng phụ nào. Phản ứng dị ứng nghiêm trọng gây ra bởi loại vitamin B-12 chích có xảy ra, nhưng rất hiếm. Hiện chưa biết rõ nguyên nhân là do chính bản chất của vitamin B-12 hay là do những chất bảo quản (preservatives) hoặc những chất khác có trong thuốc chích.

Một người bị thiếu vitamin B-12 mà uống 1,000 mcg **folic acid** /ngày thì folic acid bổ sung này có thể cải thiện tình trạng thiếu máu gây ra do thiếu vitamin B-12 (anemia caused by **vitamin B12 deficiency**). Tác dụng của folic acid trên bệnh thiếu máu không phải là tính độc của folic acid, mà trái lại folic acid bổ sung tác động để hiệu chỉnh một trong những vấn đề gây ra bởi chứng thiếu vitamin B-12. Những vấn đề khác gây ra bởi chứng thiếu vitamin B-12 ( phần lớn là về thần kinh)

không được cải thiện bởi folic acid bổ sung và có thể không thể đảo ngược lại nếu những ai bị chứng thiếu vitamin này không được cho uống vitamin B-12.

Một số bác sĩ không nhận thức được là chứng thiếu vitamin B12 thường không có kèm theo bệnh thiếu máu —ngay cả đối với những người không uống folic acid bổ sung. Sự kiện này có thể làm trì hoãn việc định bệnh và chữa trị cho các người bị thiếu vitamin B-12 và do đó có thể dẫn đến những tổn thương vĩnh viễn.

### **Tương tác giữa vitamin B-12 với các dược phẩm khác**

Vitamin B-12 bổ sung có tương tác với một số dược phẩm như erythromycine, metformin, neomycin, tetracyclin... (Xin vào link **drug interactions** để xem danh sách đầy đủ)

### **Ghi chú**

*Chúng tôi mời quý vị đọc thêm bài dưới đây đăng trên Cali Today News liên quan đến việc tranh cãi về vitamin B-12 giữa phe ăn chay và phe ăn mặn*

VITAMIN B 12 (cyanocobalamin): cần trong việc tạo lập hồng huyết cầu, có ích cho tủy xương, giúp tế bào phân cắt và tăng trưởng cũng như bảo vệ bao myelin của dây thần kinh...B12 còn dự vào việc tổng hợp của vài loại amino acids, của acids béo và của ADN.

Vitamin B12 hoạt động phối hợp với chất folic acid hay folate (Vitamin B9) trong các biến dưỡng vừa kể.

[http://www.mayoclinic.com/health/vitamin-B12/NS\\_patient-vitaminb12](http://www.mayoclinic.com/health/vitamin-B12/NS_patient-vitaminb12)

<http://www.vitamins-supplements.org/vitamin-B12-cyanocobalamin.php>

### **Vậy Vitamin B12 từ đâu mà có?**

B12 được tổng hợp bởi một vài loại vi sinh vật sống trong bộ máy tiêu hóa của thú vật.

Ở các loài thú nhai lại (ruminant) như trâu, bò, dê, cừu, hươu, nai, vi sinh vật trong dạ cỏ (rumen) tức là bao tử thứ nhất có nhiệm vụ chuyển hóa chất cellulose từ rơm rạ và cỏ ra thành các chất dinh dưỡng, đồng thời cũng tổng hợp ra vitamin B12.

Một khi hấp thụ vào máu, B12 được phân phối đi khắp nơi.

Ở loài bò, gan là cơ quan chứa nhiều B12 nhất, kể đến là thận. Ở người, phần kết tràng (colon) của ruột già là nơi vi khuẩn tổng hợp B12, nhưng vitamin này không được hấp thụ tại đây mà lại bị thải ra ngoài theo phân...

Trong môi sinh, một vài loại vi khuẩn trong đất cũng tổng hợp được vitamin B12. Để cho việc tổng hợp B12 có thể xảy ra được cần phải có sự hỗ trợ của một bản tố (oligoelement), đó là cobalt. Chất này hiện diện trong đất và trong rau cỏ.

Thú vật lúc ăn cỏ thường ăn luôn cả đất cát có chứa vitamin B12, nhờ vậy chúng thỏa mãn đủ nhu cầu về vitamin này...

Đối với con người, chúng ta thường rửa sạch rau quả mỗi khi ăn. B12 hiện diện trong đất cát bám bên ngoài mặt các rau quả này, phần lớn đều bị trôi đi hết. Ở một số loài vật như thỏ, chúng thường có thói quen ăn phân trở lại mỗi khi được bài tiết ra ngoài. Sự kiện này giúp chúng thỏa mãn đủ nhu cầu về B12...

Các nhà khoa học đều xác nhận rằng hầu như tất cả các thức ăn nguồn gốc thực vật đều không có chứa vitamin B12, ngoại trừ một vài loại thực phẩm, như đậu nành ủ lên men Miso (giống như tương) của Nhật Bản và Tempeh của Nam Dương, tảo vi sinh *Spurilina*, *Chlorella* và rong biển Nori, Wakame, v.v... Các loại thực phẩm vừa kể đều có chứa phần lớn những chất tương tự như vitamin B12, nhưng lại không có hoạt tính (inactive), khoa học gọi chúng là B12 analogues, cơ thể không thể sử dụng được. Chỉ một số rất ít B12 còn lại mới là B12 thật sự hữu dụng mà thôi!

Ngoài ra, các loại men dinh dưỡng như men bia (brewer's yeast) cũng có chứa B12. Men bia dưới dạng viên hoặc bột được dùng để uống hoặc pha vào nước trái cây nhằm mục đích bồi bổ sức khỏe. *Spurilina* và men bia được thấy bán trong các tiệm thuốc tây và trong các tiệm bán thực phẩm thiên nhiên...

Nói tóm lại, nguồn cung cấp B12 tốt nhất của chúng ta vẫn là từ các sản phẩm gốc động vật.

B12 có nhiều nhất trong gan bò (100gr gan chứa 60mcg B12), kể đến là trong thận, thịt bò (100gr có 0.6mcg B12), thịt gà (0.3mcg), thịt heo (0.6mcg), trong cá (4-5mcg), hột gà (0.5mcg), tôm cua sò và trong sữa, fromage (0.25-0.5mcg)...

Khi chúng ta dùng những thực phẩm có chứa Vitamin B12, chất hydrochloric acid trong dịch vị tiêu hóa sẽ giúp phóng thích B12 ra ngoài.

Đồng thời một chất khác được gọi là yếu tố nội tại (intrinsic factor) tiết ra từ niêm mạc bao tử sẽ kết hợp với vitamin B12. Lúc đi qua phần hồi tràng (ileum) của ruột non, B12 sẽ được các thụ thể chuyên biệt (specific receptors) tại đây hấp thụ vào máu. Ruột già không hấp thụ được B12.

### **Trong cơ thể, phần lớn B12 được dự trữ trong gan.**

Nhu cầu hằng ngày của chúng ta về B12 rất ư là thấp, khoảng 2.5 – 3mcg (micrograms). Nhu cầu này phải cao hơn đối với phụ nữ trong thời gian mang thai hoặc đang cho con bú.

Vì thực vật không có B12 nên các người ăn trường chay thuần túy (vegan) cần phải uống thêm các supplements có chứa B12, hoặc dùng những loại sản phẩm hay thức ăn đã được tăng cường (fortified) thêm B12. Nhờ gan có khối dự trữ dồi dào cho nên trong điều kiện ăn uống thiếu B12, thì cũng phải từ 3 năm trở lên mới thấy các triệu chứng của việc thiếu vitamin B12 xuất hiện ra.

Thường thì bệnh nhân sẽ cảm thấy bần thần mệt mỏi, kèm theo các dấu hiệu của hiện tượng thiếu máu, dễ bị lạnh, lâu ngày sẽ có các triệu chứng thần kinh, thay đổi tâm tính, trí nhớ kém, trầm cảm, tê tay tê chân, mất thăng bằng lúc đi đứng, v.v...

Bệnh thiếu máu do thiếu B12 được gọi là bệnh thiếu máu ác tính (pernicious anemia) rất nguy hiểm.

Đôi khi ăn uống đầy đủ B12 nhưng vẫn bị thiếu máu như thường, trường hợp này xảy ra khi B12 không được hấp thụ ở ruột non vì thiếu sự trợ giúp của hydrochloric acid hoặc thiếu chất nội tại của bao tử.

Ngoài ra, rượu, thuốc lá, vài loại thuốc ngừa thai và các thuốc làm giảm độ chua (antacid) của bao tử chẳng hạn như Tagamet, Zantac, Nexium, Pepcid cũng có thể làm giảm phần nào sự hấp thụ của B12.

Hiện nay Vitamin B12 là đề tài tranh luận chính yếu giữa phe ăn chay và phe ăn mặn!.

<http://www.vantuyen.net/index.php?view=story&subjectid=25979>

**Nguồn:** <http://dichvuphucan.com/w/vai-dieu-nen-biet-ve-vitamin-b-12/>

---

Sao lục: **Như Phong**

Ngày 14/8/2015

[www.thienquan.net](http://www.thienquan.net)

