

缺 B12 會貧血

由於維他命 B12 維持神經細胞健康，故當人體吸收維他命 B12 不足時，就會有手足麻痺或刺痛；再嚴重的，會難以平衡、抑鬱、思緒混亂、癡呆、記憶力差，並有口腔潰爛等。

「嬰兒如缺乏維他命 B12，可以導致發育不良，活動問題（movement disorder），發育不良及遲緩等。」

成人方面，由於它幫助製造紅血球，故缺乏 B12，會有巨胚紅血球性貧血（megaloblastic anemia）。

因為貧血，更會有疲倦、虛弱、便秘、無胃口、體重減低等徵狀。

缺乏 B12，嚴重者會思緒混亂。



造血頭腦清醒全靠B12

B12 食物

食物	份量	B12 含量
 蜆	3 安士	42.02 微克
 生蠔	6 隻	16.35 微克
 蟹	3 安士	9.78 微克
三文魚（熟）	3 安士	4.93 微克
All bran 全麥維	半杯	5.64 微克
希靈魚	3 安士	3.63 微克
雞肝	1 個	3.30 微克
 瘦牛肉	3 安士	2.32 微克
脫脂純乳酪	227 克	1.38 微克
 低脂奶	1 杯	1.12 微克

* 成人每日需 2.4 微克

6類人士要補充

1. 哺乳中及懷孕女士要特別注意 B12 吸收量，「如女士是全素食者，懷孕期間就一定要服食 B12 補充劑，否則有機會令肚內嬰兒發育不良，長遠來說，更會令嬰兒神經系統嚴重受損。」

2. 長者由於本身胃酸分泌較少，故易有胃炎，「研究顯示，50 歲以上人士，三成有胃炎，加上長者一般肉類攝取量較少，B12 吸收或會受影響。」所以，長者都應補充 B12。

3. 有腸胃疾病人士，如腹腔疾病（Coeliac disease），因無法吸收麵筋（gluten，穀蛋白黏膠質），令腸道損壞，引致無法吸收大部分營養素。另有一種 Crohn's disease（會引致腹痛、肚瀉、發燒、體重下降），或任何腸道炎症，都會令腸道吸收有困難。另外做過腸道手術，割走小腸最後一截負責吸收功能的腸道，都會影響吸收。以上種種腸道病人，都要補充 B12。

4. 惡性貧血（pernicious anemia）患者，胃細胞減弱，令胃細胞無法釋放內在因子，身體就無法吸收 B12。「這類病人服食 B12 補充劑都無效，因為他根本無法吸收，故惟有利用靜脈注射，將 B12 直接注入血管。」陳說。

5. 因 B12 存在於動物蛋白質中，一般全素食者，都應服食 B12 補充劑，或從添加 B12 的穀物中吸收。

6. 服食部分藥物人士，都會減低 B12 吸收，「例如患胃酸倒流或胃潰瘍人士，醫生會處方抗胃酸藥物，故這類人就要補充 B12；某類型糖尿病藥會妨礙 B12 吸收，亦需服食 B12 補充劑。服食前緊記先諮詢醫生。」



長者胃酸分泌少，亦較少吃肉類，故較易有 B12 不足情況。

龐大的維他命 B 家族共有七位成員，合力維持神經細胞健康，缺乏任何一種都有機會令神經傳導出現問題！

過去多期大家在本欄已認識 B 家族的 B1、B2、B3、B5、B6、B9（葉酸），今期營養師就為大家解構排最後的維他命 B12，有了它，我們才有足夠紅血球細胞，有了它，我們才能保持頭腦清醒！



註冊營養師陳勁芝

含鈷質 具4大功效

B12 有造血功能，幫助維持紅血球健康。

養和醫院體格健康檢查部營養師陳勁芝說，維他命 B12，又叫鈷胺素（cobalamin），是維他命 B 群的其中一員，屬水溶性維他命。它為何稱為鈷胺素？「由於它當中含有鈷質，是金屬一種。」陳勁芝說。

維他命 B12 在身體主要工作有四項：

1. 維持神經細胞健康，防止神經受到破壞；
2. 製造紅血球及維持紅血球健康，有助預防貧血；
3. 幫助製造 DNA，促成細胞正常分裂和形成，並能促進人體正常生長與發育；
4. 幫助高半胱氨酸的分解及代謝，有助維持心血管健康。

胃酸少 難分解

維他命 B12 只存在於動物蛋白質，如魚、肉、蛋、奶。B12 的建議吸收量，19 歲以上成人，每日要吸收 2.4 微克，孕婦要 2.6 微克，哺乳期女士要 2.8 微克。

要吸收足夠 B12，需依賴胃酸正常分泌。陳勁芝解釋，B12 要靠胃酸拆解，再與胃口的一個內在因子（intrinsic factor）結合，才能被身體吸收，「如胃酸不足，內在因子不足，都會影響 B12 的吸收。」

哪些人會有胃酸不足情況？陳勁芝說，長者是常見例子，因為他們胃酸分泌量較少。而腸胃有問題人士，胃酸分泌不足，亦容易影響 B12 吸收。

B12 要靠胃酸拆解，故胃酸不足人士較難吸收 B12。

