

بدن شما به ویتامین B12 نیاز دارد تا به حفظ سلامت اعصاب و سلول‌های قرمز خون کمک کند و همچنین ماده ژنتیکی DNA، در حجرات سرخ خون شما بسازد. اگر مقدار کافی ویتامین B12 دریافت نکنید، ممکن است کم‌خونی پیدا کنید و احساس خستگی و ضعف کنید.

ویتامین B12 به طور طبیعی تنها در غذاهای حیوانی مانند گوشت، ماهی، غذاهای دریایی، مرغ، تخم‌مرغ، شیر، ماست و پنیر یافت می‌شود. این ویتامین همچنین به برخی از غذاها و نوشیدنی‌ها مانند نوشیدنی‌های گیاهی غنی‌شده، جایگزین‌های گوشت و مخمر تغذیه‌ای افزوده می‌شود.

این اطلاعاتی در مورد مقدار ویتامین B12 که نیاز دارید و چگونگی بررسی اینکه آیا ویتامین B12 کافی در رژیم غذایی خود دریافت می‌کنید یا نه، فراهم می‌کند.

پیدا کنید که چقدر ویتامین B12 نیاز دارید.

سن	مقدار توصیه شده روزانه ویتامین B12 میکروگرم یا mcg	
۱ - ۲ سال	۰.۹	حد بالای ویتامین B12 تعیین نشده است.
۴ تا ۸ سال	۱.۲	
۹-۱۳ سال	۱.۸	
۱۴-۷۰ سال	۲.۴	
حاملگی	۲.۶	
شیر دهی	۲.۸	

بزرگسالان بالاتر از 50 سال: بزرگسالان مسن‌تر معمولاً توانایی جذب ویتامین B12 طبیعی را به خوبی ندارند. بزرگسالان بالای 50 سال باید مقدار توصیه شده ویتامین B12 را از غذاهای غنی‌شده یا مکمل‌ها دریافت کنند.

سبزی خوار ها (کسانی که گوشت نمی‌خورند): رژیم‌های غذایی گیاهی، به ویژه رژیم‌های غذایی سبزیخوار ها، باید به دقت برنامه‌ریزی شوند تا نیاز به ویتامین B12 تأمین شود. اگر رژیم گیاه خوار ها را دارید و از تمام غذاهای حیوانی از جمله تخم‌مرغ، شیر، ماست و پنیر پرهیز می‌کنید، باید ویتامین B12 را از غذاهای غنی‌شده و یا مکمل‌ها دریافت کنید.

۲ - پیدا کنید که چقدر ویتامین B12 مصرف می‌کنید

برای تخمین مقدار ویتامین B12 در رژیم غذایی خود، یک یا دو روز غذاهای خود را ثبت کنید. آنچه را که می‌خورید و می‌نوشید، به همراه مقدار آن، ثبت کنید.

مقدار ویتامین B12 موجود در رژیم غذایی خود را با استفاده از مقادیر ویتامین B12 در غذاهای ذکر شده در زیر جمع‌بندی کنید.

غذا	مقدار	ویتامین B12 میکروگرم یا mcg
گوشت، ماهی، غذاهای دریایی، مرغ و تخم‌مرغ		
جگر، گوشت گاو پخته شده	۷۵ گرم یا ۲.۵ اونس	۶۲.۴
صنف دریایی پخته شده	۷۵ گرم یا ۲.۵ اونس	۱۸.۰
ماهی مکرپل پخته شده	۷۵ گرم یا ۲.۵ اونس	۱۴.۳
صنف دریایی کنسرو شده	۷۵ گرم یا ۲.۵ اونس	۱۴.۰
کنسرو سارپین‌ها،	۷۵ گرم یا ۲.۵ اونس	۶.۷
ماهی قزل‌آلا پخته	۷۵ گرم یا ۲.۵ اونس	۵.۶
کنسروی سالمون با استخوان	۷۵ گرم یا ۲.۵ اونس	۳.۷
گوشت گاو کوفته شده، سرخ شده	۷۵ گرم یا ۲.۵ اونس	۲.۷
قسمت لگن و یا ران گوشت گاو پخته شده و یا کباب شده .	۷۵ گرم یا ۲.۵ اونس	۲.۳
کنسروی تونا	۷۵ گرم یا ۲.۵ اونس	۲.۲
تخم جوش داده شده	دو دانه	۱.۲
گوشت کمر خوک، کباب شده	۷۵ گرم یا ۲.۵ اونس	۰.۸
گوشت خوک، لودی، پخته شده	۷۵ گرم یا ۲.۵ اونس	۰.۳
سینه مرغ بدون پوست، کباب شده	۷۵ گرم یا ۲.۵ اونس	۰.۳
ران مرغ بدون پوست کباب شده	۷۵ گرم یا ۲.۵ اونس	۰.۳
	غذای های غنی شده با سویا	
نوع غذا که از نباتات ساخته میشود .گوشت ندارد اما ذائقه گوشت را میدهد. Meatless deli slices	۷۵ گرم یا ۲.۵ اونس	۱.۳

۱.۶	۱ عدد (۷۰ گرم)	Meatless wiener (نوع از hot dog) است که از نباتات ساخته شده یعنی گوشت نمی باشد).
	۱ پتی (۷۰ گرم)	برگر سبزیجات، سویا
۱.۰	۲۵۰ ملی لیتر (یک گیلان)	نوشیدنی های غنی شده با سویا

شیر، ماست و پنیر

۱.۳	۲۵۰ ملی لیتر (یک گیلان)	شیر (کم چرب، ۱٪، ۲٪)
۱.۱	۲۵۰ ملی لیتر (یک گیلان)	پنیر کاتیج ۲٪
۱.۰	۲۵۰ ملی لیتر (یک گیلان)	لوز ۲٪
۰.۸	۴/۳ میلی لیتر (گیلان)	پنیر (آدام، گودا)
۰.۶	۴/۳ میلی لیتر (گیلان)	ماست یونانی،
۰.۵	۴/۳ میلی لیتر (گیلان)	ماست (میوه ای و ساده)
۰.۴	۵۰ گرم (۱ ۱/۲ اونس)	پنیر (چدار، موزارلا)

بعضی مواد غذایی دیگر

۸.۰	۱۶ گرم، ۳۰ ملی لیتر ۲ قاشق غذاخوری پر	مواد غذایی تقویت شده با مخمرهای تغذیه ای
۱.۰	۲۵۰ ملی لیتر (یک گیلان)	نوشیدنی بادام یا برنج، تقویت شده

منبع: فایل مواد مغذی کانادا، دسترسی شده در نوامبر ۲۰۱۹

لطفاً جدول اطلاعات تغذیه ای را برای مقایسه ویتامین B12 در محصولات غذایی تقویت شده بررسی کنید.

برای اطلاعات و مشاوره بر اساس نیازها و ترجیحات خاص غذایی و تغذیه ای خود، با شماره ۱-۸۱۱ تماس بگیرید

برای اطلاعات بیشتر، منابع زیر را مشاهده کنید www.healthlinkbc.ca HealthLink BC

- Canadian Nutrient File - <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-eng.jsp>