

فحص التغذية السريع لفيتامين ب 12 □

يحتاج جسمك إلى فيتامين ب 12 للمساعدة في الحفاظ على أعصابك وخلايا الدم الحمراء صحية ولجعل الحمض النووي ، المادة الوراثية في خلاياك. إذا لم تقم بذلك الحصول على ما يكفي من فيتامين ب 12 قد تصاب بفقر الدم وتشعر بالتعب و ضعيف.

يوجد فيتامين ب 12 بشكل طبيعي فقط في الأطعمة الحيوانية مثل اللحوم والأسماك ، المأكولات البحرية والدواجن والبيض والحليب واللبن والجبن. يضاف أيضا إلى بعض الأطعمة والمشروبات مثل المشروبات النباتية المدعمة واللحوم البدائل والخميرة الغذائية.

توفر صحيفة الوقائع هذه معلومات حول مقدار فيتامين ب 12 الذي تحتاجه وكيفية التحقق مما إذا كنت تحصل على ما يكفي من فيتامين ب 12 في نظامك الغذائي.

1. معرفة مقدار فيتامين ب 12 الذي تحتاجه

1 - 3 سنة 0.9

حد أعلى للفيتامين

B12 لم يكن

المنشأه

4 - 8 سنوات 1.2

9 - 13 سنة 1.8

14 - 70 +

اعوام

2.4

حامل 2.6

الرضاعة الطبيعية 2.8

البالغون الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاما: كبار السن لا يمتصون بشكل طبيعي تحدث فيتامين ب 12 بشكل جيد للغاية. يجب أن يحصل البالغون الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاما على الكمية الموصى بها من فيتامين ب 12 من الأطعمة المدعمة أو المكملات الغذائية. النباتيون: يجب أن تكون الأنظمة الغذائية النباتية ، وخاصة الأنظمة الغذائية النباتية ، خطت بعناية لتلبية احتياجات فيتامين ب 12. إذا كنت تتبع نظاما غذائيا نباتيا وتجنب جميع الأطعمة الحيوانية بما في ذلك البيض والحليب واللبن والجبن ، عليك تحتاج إلى الحصول على فيتامين ب 12 من الأطعمة المدعمة و / أو مكمل غذائي.

2. معرفة مقدار فيتامين ب 12 الذي تتناوله

لتقدير كمية فيتامين ب 12 في نظامك الغذائي ، احتفظ بسجل غذائي لمدة يوم أو يومين. سجل ماذا وكم تأكل وتشرب. أضف ما يصل فيتامين ب 12 في نظامك الغذائي باستخدام الكميات الموجودة في الأطعمة المذكورة أدناه.

اللحوم والأسماك والمأكولات البحرية والدواجن والبيض
كبد ، لحم بقري ، مطبوخ 75 جم (2/21 أونصة) Vt B12: 62.4

بلح البحر المطبوخ 75 جم (2/21 أونصة) Vt B12: 18.0
سمك الماكريل المطبوخ 75 جم (2/21 أونصة) Vt B12: 14.3
السردين ، المقلب في الزيت ، مصفى 75 جم (2/21 أونصة) Vt B12: 6.7
سمك السلمون المرقط المطبوخ 75 جم (2/21 أونصة) Vt B12: 5.6
سمك السلمون ، الوردي ، المقلب مع
عظم

75 جم (2/21 أونصة) Vt B12: 3.7
لحم بقري ، مطحون عادي ، مقلي 75 جم (2/21 أونصة) Vt B12: 2.7
لحم بقري ، الورك ، ردف مشوي ، مطبوخ 75 جم (2/21 أونصة) Vt B12: 2.3
التونة ، الضوء ، المقلبة في الماء ،
استنزفت

75 جم (2/21 أونصة) Vt B12: 2.2

سمك السلمون ، الأطلسي المستزرع ،
مطبوخ

75 جم (2/21 أونصة) Vt B12: 2.1
بيضة مسلوقة 2 كبيرة Vt B12: 1.6

لحم خنزير ، الخاصرة ، ضلع مشوي ، محمص 75 جم (2/21 أونصة) Vt B12: 0.8
لحم خنزير ، عسل ، مدخن ، مطبوخ 75 جم (2/21 أونصة) Vt B12: 0.3
دجاج ، صدر ، بدون جلد ،
مشوي

75 جم (2/21 أونصة) Vt B12 : 0.3
الدجاج ، الساق كلها ، لا الجلد ،
مشوي

75 جم (2/21 أونصة) Vt B12: 0.3
أطعمة الصويا المدعمة **

شرائح لذينة بدون لحم 75 جم (2/1 2 أونصة) Vt B12: 3.0

وينر بدون لحم 1 وينر (70 جم) Vt B12: 1.6

برجر نباتي ، فول الصويا 1 فطيرة (70 جم) Vt B12 : 1.4

مشروب الصويا المدعم 250 مل (1 كوب) Vt B12: 1.0

الحليب واللبن والجبن

الحليب ، (خالي الدسم ، 1% ، 2%) 250 مل (1 كوب) Vt B12 : 1.3

جبن ، كوخ ، 2% 250 مل (1 كوب) Vt B12: 1.1

اللبن الرائب ، 2% 250 مل (1 كوب) Vt B12: 1.0

جبن ، (إيدام ، جودة) 175 مل (4/3 كوب) Vt B12: 0.8

زبادي يوناني ، 2% 175 مل (4/3 كوب) Vt B12: 0.6

زبادي (فواكه وسادة) 175 مل (4/3 كوب) Vt B12 : 0.5

جبنة (شيدر ، جبن موزاريلا) 50 جم (2/11 أونصة) Vt B12: 0.4

آخر **

الخميرة الغذائية ، المحصنة ،

تقشر كبير

16 جم ، 30 مل (2 كومة)

ملعقة كبيرة.)
Vt B12: 8.0

مشروب اللوز أو الأرز ،
محسن
250 مل (1 كوب) مشروب اللوز أو الأرز ،
محسن
250 مل (1 كوب) Vt B12: 1.0

للحصول على المعلومات والمشورة بناء على احتياجاتك الغذائية والتغذية المحددة
والتفضيلات ، اتصل بالرقم **1-1-8** واطلب التحدث إلى اختصاصي تغذية HealthLink BC.
للحصول على معلومات إضافية، راجع الموارد التالية:
▫ هيلث لينك قبل الميلاد www.healthlinkbc.ca - الحصول على الموافقة الطبية غير الطارئة
المعلومات الصحية.
• صحائف وقائع خدمات أخصائي التغذية - متاحة عن طريق البريد (اتصل بالرقم **1-1-8**) أو
زيارة www.healthlinkbc.ca/healthy-eating
▫ ملف المغذيات الكندية - [/https://food-nutrition.canada.ca/cnffce](https://food-nutrition.canada.ca/cnffce/index-eng.jsp)
index-eng.jsp