

Bs Lê Thị Bảo Ngọc -

1. Tổng quan

Vitamin B12 (còn được gọi là cobalamin) và B9 (acid folic) là 2 vitamin nhóm B tan trong nước, cần thiết cho sự tăng trưởng của nhân tế bào.

Sự thiếu hụt 2 nhóm vitamin này gây ra nhiều rối loạn cho quá trình hoạt động của cơ thể sống, đặc biệt là hệ tiêu máu và hệ thần kinh

2. Tóm tắt về chuyển hóa và nguồn dinh dưỡng

Vitamin B12 và folate tham gia vào chu trình 1-carbone của vòng tạo Methionin, bước đầu của quá trình tăng trưởng purin và pyrimidine để tăng trưởng nên DNA, RNA cần thiết cho sự phân chia của nhân tế bào.

Cơ thể người không tăng trưởng nên vitamin B12 và folate, nguồn cung cấp chủ yếu dựa vào chế độ ăn.

Vitamin B12 có nhiều trong các thịt cá ngừ, cá mòi, thịt, gan động vật, các loài hải sản. Folate có nhiều trong các loại rau có màu xanh sẫm. Sự hấp thu vitamin B12 cần có yếu tố nội tại để thoát ra khỏi tế bào vi khuẩn vùng ruột non.

Đi còng v thi u vitamin B12 và folate trong các b nh lý đ ong tiêu hóa

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 7, 30 Tháng 9 2020 19:46 - Liên lạc nội bộ tại Thứ 7, 30 Tháng 9 2020 19:54



[Xem tiếp tại đây](#)