Vi□t b□i Biên t□p viên
Th□ t□, 30 Tháng 9 2020 19:46 - L□n c□p nh□t cu□i Th□ t□, 30 Tháng 9 2020 19:54

Bs Lê Th□ B□o Ng□c -□

1. Đ□t v□n đ□

Vitamin B12 (còn đ□□c g□i là cobalamin) và B9 (acid folic) là 2vitamin nhóm B tan trong n□□c, c□n thi□t cho s□ t□ng h□p c□a nhân t□ bào.

S□ thi□u h□t 2 nhóm vitamin này gây ra nhi□u r□i lo□n cho quá trình ho□t đ□ng c□a c□ th□ s□ng, đ□c bi□t là h□ t□o máu và h□ th□n kinh

2. Tóm t□t v□ chuy□n hóa và ngu□n dinh d□□ng

Vitamin B12 và folate tham gia vào chu trình 1-carbone c□a vòng t□o Methionin, b□□c đ□u c□a quá trình t□ng h□p purin và pyrimidine đ□ t□ng h□p nên DNA, RNA c□n thi□t cho s□ phân chia c□a nhân t□ bào.

C□ th□ ng□□i không t□ t□ng h□p nên vitamin B12 và folate, ngu□n cung c□p ch□ y□u d□a vào ch□ đ□ ăn.

Vitamin B12 có nhi□u trong các th□t cá ng□, cá mòi, th□t, gan đ□ng v□t, các loài h□ đ□u. Folate có nhi□u trong các loài rau c□ màu xanh s□m. S□ h□p thu vitamin B12 c□n có y□u t□ n□i đ□□c ti□t ra b□i t□ bào vi□n vùng thân v□ d□ dày.

Vi□t b□i Biên t□p viên
Th□ t□, 30 Tháng 9 2020 19:46 - L□n c□p nh□t cu□i Th□ t□, 30 Tháng 9 2020 19:54

Xem ti□p t□i đây