

खून खत्म-मांस खत्म, शरीर को ढांचा बना देगी विटामिन B12 की कमी, जल्दी खाएं 5 चीजें, बढ़ेगी 10 गुना ताकत

शरीर के बेहतर कामकाज के लिए जिस तरह प्रोटीन और कैल्शियम की जरूरत होती है, उससे कहीं ज्यादा विटामिन बी12 की जरूरत है, इसकी कमी से हड्डियां और मांसपेशियां कमजोर हो सकती हैं, डॉक्टर ने बताया है कि इसकी कमी से कैसे बचें।



अगर आपको हमेशा कुछ लक्षण महसूस होते हैं जैसे हमेशा थकान महसूस करते हैं, जल्दी सांस फूलने लगती है, हाथ-पैरों में झुनझुनी या सुन्नपन रहता है, चलने में परेशानी होती है, चिड़चिड़ापन रहता है, याददाश्त कमजोर है या भूख कम लगती है, तो यह संकेत है कि आपके शरीर में विटामिन बी12 की कमी हो गई है।

विटामिन B12 (कोबालामिन) एक बहुत जरूरी पानी में घुलने वाला पोषक तत्व है। यह शरीर में लाल रक्त कोशिकाएं बनाने, डीएनए बनाने, नसों के काम को बेहतर बनाने और मेटाबॉलिज़्म को बेहतर बनाने के लिए जरूरी है।

विटामिन बी12 की कमी की वजह से आपको दिमागी नुकसान, खून की कमी, पाचन बिगड़ना, आंखें कमजोर होना, शरीर कमजोर होना, हड्डियों का कमजोर होना आदि जैसे खतरे हो सकते हैं। **अमेरिका की अल्कोमेक्स जीबीएन फार्मा ग्रुप के साइंटिफिक एडवाइजर डॉक्टर संजय अग्रवाल** आपको बता रहे हैं कि विटामिन बी12 शरीर के लिए क्यों जरूरी है और इसके लिए आपको क्या करना चाहिए।

विटामिन बी12 की कमी के लक्षण



[विटामिन बी12 की कमी के लक्षणों](#) में लगातार थकान महसूस होना, सांस फूलना, पीलिया, हाथ-पैरों में झुनझुनी, चलने में असंतुलन, मूड बदलना या डिप्रेशन, याददाश्त कमजोर होना, मुंह और जीभ में समस्याएं, भूख कम लगना, वजन घटना और दृष्टि कमजोर होना आदि हैं।

विटामिन बी12 की कमी कैसे दूर करें



डॉक्टर के अनुसार, विटामिन B12 तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रखने और शरीर में कोशिकाओं के स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। लेकिन हमारा शरीर इसे खुद नहीं बना सकता। यह मुख्य रूप से लिवर यानी कलेजी, मांस, अंडे और दूध जैसे जानवरों के उत्पादों से मिलता है। [विटामिन बी की कमी पूरी करने](#) के लिए इन चीजों को खाएं।

रोजाना कितने विटामिन बी12 की जरूरत



डॉ. अग्रवाल ने बताया कि किशोरों और वयस्कों के लिए इसकी रोजाना की जरूरत 2.4 माइक्रोग्राम है। गर्भवती महिलाओं को 2.6 माइक्रोग्राम और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को 2.8 माइक्रोग्राम चाहिए।

विटामिन बी12 की कमी किन लोगों को ज्यादा?



उन्होंने कहा कि भारत की करीब 75% आबादी विटामिन B12 की कमी से जूझ रही है। खासतौर पर शाकाहारी लोग, बुजुर्ग, गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाएं, ज्यादा शराब पीने वाले और पाचन की बीमारी वाले लोग इसकी कमी के ज्यादा शिकार होते हैं।

विटामिन बी12 की कमी की जांच



डॉक्टर के अनुसार, विटामिन बी12 की कमी के लिए खून की जांच जैसे सीरम B12 लेवल, मेथाइलमैलोनिक एसिड (MMA), होमोसिस्टीन और होलो ट्रांसकोबालामिन (HoloTC) करवाई जाती है। जब शरीर में B12 का लेवल 150 pg/ml से नीचे चला जाए, तब यह कमी मानी जाती है।

विटामिन बी12 की कमी के लिए सप्लीमेंट



विटामिन बी12 की कमी को खान-पान में सुधार और सप्लीमेंट (गोलियों या इंजेक्शन) से ठीक किया जा सकता है, जो डॉक्टर की सलाह पर लिया जाता है। उन्होंने बताया कि विटामिन B12 सप्लीमेंट सुरक्षित माने जाते हैं, भले ही डोज़ RDA से 1,000 गुना ज्यादा हो। हालांकि, इंजेक्शन

से कुछ लोगों को हल्की चक्कर, खुजली या मितली हो सकती है। उन्होंने लोगों को सलाह दी कि कोई भी विटामिन सप्लीमेंट लेने से पहले डॉक्टर से सलाह जरूर लें, अपनी मेडिकल हिस्ट्री और चल रही दवाएं बताएं और जो डोज़ दी जाए, उसी अनुसार लें।

डिस्क्लेमर: यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें। एनबीटी इसकी सत्यता, सटीकता और असर की जिम्मेदारी नहीं लेता है।

प्रकाशितकर्ता: नवभारत टाइम्स

तारीख: 12 जून 2025