**«Витамин В12 - его роль в жизни человека»**

Витамин В12 - представитель большой группы витаминов В, играющих значимую роль в сохранении здоровья человека.

Витамин B12 необходим для правильного формирования эритроцитов, функционирования нервной системы и синтеза ДНК. Он присутствует, прежде всего, в рыбе, мясе, яйцах и молочных продуктах, а также в некоторых сухих завтраках, обогащенных витаминами, и продуктах, содержащих дрожжи.

У вегетарианцев, не употребляющих продукты животного происхождения, со временем может развиться дефицит витамина B12, если они не принимают витаминные добавки. Однако в двух третях случаев дефицит витамина В12 наблюдается у пожилых людей, поскольку этот витамин у них плохо усваивается из продуктов питания и они не получают его в достаточном количестве.

Дефицит витамина B12 может вызывать целый ряд симптомов, в том числе усталость, слабость, запор, потерю аппетита и веса. Кроме того, при его недостатке может наблюдаться депрессия, дезориентация, деменция, ухудшение памяти и болезненные ощущения во рту .

Дефицит B12 также может приводить к определенной форме анемии, называемой мегалобластной. Ее также способен вызывать дефицит фолиевой кислоты, еще одного витамина группы B. Если при анализе крови обнаруживается анемия, то следует проверить уровень обоих витаминов в организме.

Дефицит витамина В12 следует начинать восполнять как можно раньше, чтобы избежать возникновения необратимых последствий для здоровья.

У детей дефицит витамина В12 чаще встречается при желудочно-кишечных расстройствах, таких как целиакия или болезнь Крона, а также у тех, кто резко сбрасывал вес.

В группу риска входят дети подросткового возраста, имеющие определенные пристрастия в питании, следящие за своим весом. Приём комплексных витаминных препаратов показан таким детям курсами 2-3 раза в год, но только после консультации врача.

Врач – педиатр участковый

ДПО№12

Васильев Е.В. 01.03.19г

