

## Βιταμίνες & Ιχνοστοιχεία Βιταμίνη B12



### ΓΕΝΙΚΑ

Η βιταμίνη B<sub>12</sub> είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη του συμπλέγματος B και είναι απαραίτητη η καθημερινή λήψη της.

### ΠΗΓΕΣ

Η βιταμίνη B<sub>12</sub> συντίθεται από μικροοργανισμούς, οι οποίοι εισέρχονται στην τροφική αλυσίδα μέσω των προϊόντων ζωικής προέλευσης. Έτσι, σημαντικές πηγές πρόσληψης είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το ψάρι, το κόκκινο κρέας και τα αυγά. Άτομα που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες τροφίμων, όπως συκώτι και σαρδέλες, λαμβάνουν μεγάλες ποσότητες βιταμίνης B<sub>12</sub>.

### ΣΥΣΤΑΣΗ

Μία ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή είναι ικανή να καλύψει τις συνήθεις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού σε βιταμίνη B<sub>12</sub>.

### Πηγή:

*Tolerable Upper Intake Levels for Vitamins & Minerals, EFSA, February 2006*