

Vitamina B12, 60 tablet

Kategorija: [Vitamini in minerali](#)

Dobavljivost: **predvidena dobava 13.12.2022**

Šifra: 3257

Cena: 10,90€



(slika je simbolična)

Pakiranje: 60 tablet

Zaloga: Na zalogi

Kratek opis

Izdelek Vitamina B12 vsebuje tablete z vitaminom B12 (kobalamin).

Vitamin B12 je esencialni vitamin: naše telo ga ne more proizvajati samo, zato ga moramo vnašati s hrano. Spada v kompleks v vodi topnih vitaminov B.

Ime kobalamin nosi po atomu kobalta, ki ga ima v središču molekule.

Vitamin B12 se v naravi v majhnih količinah nahaja v različnih živilih živalskega izvora, kot so ribe, raki, meso (zlasti "rdeče") in v mlečnih izdelkih.

Zelo je pomemben, saj podpira ali pozitivno vpliva na:

- živčne celice
- rdeče krvničke
- sinteza rdečih krvničk
- sinteza hemoglobina
- kofaktor pri sintezi nukleinskih kislin
- centralni živčni sistem
- koža, nohti in lasje

Pomanjkanje vitamina B12 je zelo pogosto pri starejših ljudeh, prizadene vsakega desetega, starejšega od 75 let. Manj pogosto je pri mladih, ki se prehranjujejo z živilni živalskega izvora.

Posebno pozorni morajo biti vegani, saj B12 dobimo predvsem iz živil živalskega izvora - zato je pri veganih pomanjkanje vitamina B12 precej pogosto.