

بالفيديو .. "الشهري" يكشف أهمية فيتامين B12 ودوره الحيوي في صحة الجسم

27 يناير، 2026



كشف طبيب الأسرة سعود الشهري عن أهمية فيتامين B12 ودوره الكبير في دعم الصحة العامة، مشيرًا إلى أن هذا الفيتامين يُعد من العناصر الأساسية التي يحتاجها الجسم لأداء وظائفه الحيوية.

وأوضح الشهري، عبر مقطع فيديو نشره على حسابه في منصة إكس، أن فيتامين B12 له علاقة مباشرة بإنتاج كرات الدم الحمراء، كما يسهم في عملية الحرق والتمثيل الغذائي، ويؤدي دورًا مهمًا في سلامة الأعصاب.

وبيّن أن فيتامين B12 يدخل بشكل أساسي في تكوين الشيفرة الوراثية (DNA)، ما يجعله عنصرًا ضروريًا لنمو الخلايا ووظائفها الطبيعية.

وأشار إلى أن أفضل مصادر فيتامين B12 تشمل الأسماك والمحاريات،

تليها الكبد واللحوم، إضافة إلى البيض واللبن.

ولفت الشهري إلى أن نقص فيتامين B12 قد يظهر لدى من يعانون من ضعف حمض المعدة، أو الذين خضعوا لعملية تكميم المعدة، وكذلك لدى مُتعاطي الكحول وبعض مستخدمي أدوية تنظيم سكر الدم.

https://x.com/saud_alshehry_/status/2016057597246292130