

طبيب يوضح تأثير نقص ب12 على الصحة العامة

31 مايو، 2026



حذر استشاري الجهاز الهضمي الدكتور عبدالله الذيابي من أن اتباع النظام الغذائي النباتي الصرف لفترات طويلة قد يؤدي إلى نقص في فيتامين (ب12)، نظرًا لكونه من الفيتامينات الأساسية التي لا تتوفر بشكل طبيعي إلا في المنتجات الحيوانية.

وأوضح الذيابي أن الاعتماد الكامل على الأغذية النباتية دون تعويض غذائي مناسب قد يعرض الأفراد لمشكلات صحية مرتبطة بنقص هذا الفيتامين، والذي يلعب دورًا مهمًا في وظائف الأعصاب وتكوين خلايا الدم الحمراء والحفاظ على الطاقة العامة للجسم.

وأكد على أهمية الانتباه إلى التوازن الغذائي عند اتباع الأنظمة النباتية، مشيرًا إلى ضرورة استشارة المختصين أو استخدام المكملات الغذائية عند الحاجة، لضمان تفادي أي نقص غذائي قد يؤثر على الصحة العامة على المدى الطويل.