



Liều Thuốc Sinh Tố B12



Do ban Báo Chí Đài Bắc, Formosa

Sinh Tố B12 Là Gì?

Sinh tố B12 là gì và quan trọng đối với sức khỏe của con người như thế nào? Sinh tố B12 mang trọng trách tạo ra máu. Nó chỉ có thể được hấp thụ để xử dụng khi có sự hiện diện của nhân tố hỗ trợ, đó là chất mucoprotein tìm thấy trong bao tử và ruột. Sinh tố B12 nguyên thủy được rút ra từ gan động vật vào đầu năm 1947, và được dùng để trị bệnh thiếu máu ác tính (sự giảm dần hồng huyết cầu kinh niên trong máu). Sau này, những nhà khảo cứu đã dùng phương pháp lên men để kết tạo ra những lượng lớn Sinh tố B12 từ một dung dịch có vi khuẩn (*streptomyces griseus*). Kỹ thuật này vẫn tiếp tục được xử dụng rộng rãi trong ngành y dược. Tên hóa học của Sinh tố B12 là cyanocobalamin. Sinh tố B12, còn được gọi là Cobalamin, có thể dùng để chữa bệnh thiếu máu ác tính và thường được gọi là "yếu tố chống bệnh thiếu máu ác tính." Sự hiện diện của khoáng chất phosphorous và cobalt trong cấu trúc phân tử của B12 khiến nó có màu đỏ, và là loại sinh tố duy nhất với màu đỏ trong suốt, nên được mệnh danh là "Sinh tố đỏ". Là chất sinh tố duy nhất chứa đựng tất cả những khoáng chất thông dụng, sinh tố B12 có nhiều dạng, chẳng hạn như B12a, B12b, và B12c. Nó thường gồm có một phân tử coban nối liền với một nhóm CN và một nhóm OH hay NO₂.

Sinh Tố B12 và Sức Khỏe Cơ Thể



Sinh tố B12 là một trong những yếu tố tối cần thiết trong cơ thể con người. Thí dụ, nó đóng một vai trò quan trọng trong sự phân chia và sinh trưởng của nhiều loại tế bào khác nhau, kể cả hồng huyết cầu. Ngoài ra, nó cũng cần thiết cho sự đổi mới của những tế bào thượng bì và trưởng dưỡng chất myelin, lớp bảo bọc chung quanh dây thần kinh. Nói về sự vận hành trong cơ thể, Sinh tố B12 có bảy chức năng chánh như sau:

- * Giúp biến thể những chất đạm, chất béo, và tinh bột (carbo-hydrates). Điều này có nghĩa là nếu chúng ta tiêu thụ càng nhiều những thứ này thì cơ thể càng cần nhiều B12 hơn để biến thể chúng. Trong các chất dinh dưỡng này, chất đạm (prô-tê-in) tiêu thụ nhiều Sinh tố B12 nhất.

- **Cung cấp một chất liệu cần thiết cho tiến trình cấu tạo máu (qua sự hỗ tương tác dụng với át xít folic), từ đó ngăn ngừa bệnh thiếu máu.**
- **Giúp duy trì sự vận hành bình thường của hệ thống thần kinh trung bộ.**

- **Giúp trẻ em phát triển, và ăn thấy ngon miệng hơn.**
- **Tăng sức mạnh.**
- **Giúp tránh bệnh hay lo âu và tính hiếu động.**
- **Tăng sức chú ý, trí nhớ, và cảm giác thăng bằng.**

Sự Hấp Thụ và Dự Trữ Sinh Tố B12 Trong Cơ Thể Con Người



Theo những khảo cứu y khoa, khi Sinh tố B12 vào cơ thể, nó sẽ tạo nên một hợp chất với một nhân tố bên trong do những tế bào lớn của tuyến tiêu hóa (parietal) trên niêm mạc (màng chất nhờn) dạ dày tiết ra, trước khi được hấp thụ bởi những cơ hấp thụ (receptor) trong hồi tràng [phần hạ] của ruột non với sự hiện diện của những ion chất vôi. Trên lý thuyết, nếu bao tử chúng ta hoạt động bình thường và chúng ta đã dùng một ít lượng ion chất vôi, cơ thể sẽ hấp thụ được tất cả Sinh tố B12 trong bất cứ thức ăn nào, do đó sẽ không bị thiếu B12. Vì vậy, nói rằng số lượng lớn Sinh tố B12 trong rong biển và một số loại đậu phụng không được cơ thể hấp thụ trực tiếp là không đúng.

Một khám phá đáng mừng cho biết rằng sự mang thai sẽ dẫn đến sự tăng trưởng lạ thường số lượng cơ hấp thụ trong ruột hồi, đó đó đảm bảo sự hấp thụ Sinh tố B12 tốt hơn. Ngược lại, sự vắng mặt của nhân tố hỗ trợ bên trong có thể dẫn đến sự thiếu Sinh tố B12. Sự giải phẫu cắt xén đi một phần hay tất cả bao tử (gastrectomy) cũng như bệnh bao tử do tiết ra nhân tố hỗ trợ thấp cũng có thể ngăn trở cơ thể hấp thụ Sinh tố B12, gây nên bệnh thiếu máu ác tính (sự giảm dần hồng huyết cầu kinh niên trong máu). Những trường hợp này phần lớn là do bao tử không thể tạo nhân tố hỗ trợ cần thiết cho sự hấp thụ Sinh tố B12.

Một khi Sinh tố B12 được hấp thụ, nó được chứa trong gan, và được di chuyển bởi những chất hỗ trợ như transcobalamin I và II vào trong máu khi cơ thể cần đến. Ngoài việc cấu tạo máu, Sinh tố B12 cũng tham gia trong sự hóa sinh nhóm mê-thyl, và do đó, có một ảnh hưởng gián tiếp nhưng mạnh mẽ trong tiến trình hóa hợp chất purine và pyrimidine nucleotides tức là những phần của át-xít nucleic là cấu trúc hình thành của DNA. Sinh tố B12 hoạt động tốt nhất khi được hấp thụ cùng lúc với át-xít folic, và có thể phục hồi sức sống cho cơ thể trong một thời gian rất ngắn. Nó bổ sung cho những phần tử khác của nhóm Sinh tố B cũng như là Sinh tố A, C, và E. Sinh tố B12 được hấp thụ dễ dàng khi tuyến giáp (thyroid gland) hoạt động bình thường. Những triệu chứng thiếu Sinh tố B12 chỉ được phát hiện khoảng 5 năm sau khi cơ thể bị mất hết Sinh tố B12.

Sinh tố B12 có thể chịu được độ nóng cao, nhưng bị tổn thương khi gặp át-xít, chất kiềm (alkalis), sự ẩm ướt, cà-phê, thuốc lá, rượu, kích thích tố estrogen, và thuốc ngủ. Nếu dùng những thứ này cùng lúc với Sinh tố B12, chúng sẽ trung hòa ảnh hưởng của B12 hoặc ngăn trở sự hấp thụ B12 vào trong cơ thể. Rượu cũng ngăn cản sự hấp thụ của Sinh tố B1, B2, B6, và B12, át xít folic, Sinh tố C và K, chất kẽm (zinc), magnesium, và chất vôi (calcium). Vì tính ức chế này có hại đến sức khỏe, chúng ta nên ngừng uống

rượu.

Thực Phẩm Chay Có Sinh Tố B12



Những nhà khảo cứu y học và chuyên gia dinh dưỡng đã từng cho rằng Sinh tố B12 chỉ có trong thịt, như bò, heo, gà, và gan, cũng như trong trứng, và rất hiếm có trong thực phẩm thực vật. Từ những cuộc khảo cứu, họ kết luận rằng sự suy thiếu Sinh tố B12 thường thường là nguyên nhân gây nên bệnh thiếu máu trong những người ăn chay. Quan niệm sai lầm này có thể là do sự khảo sát không đầy đủ hoặc sự quên sót về những thực phẩm thực vật như Chlorella (rong xanh nước ngọt) và Spirulina, là những thực phẩm có nhiều Sinh tố B12, nhiều chất đạm và nhiều chất bổ dinh dưỡng hơn thịt bò và gan. Cộng đồng Đông Y cũng tìm thấy nhiều dược thảo Trung Hoa như Chinese Angelica (cây bạch chỉ), Angelica keiskei, và Comfrey (Symphytum officinale) có Sinh tố B12. Phó mát (đặt biệt là thứ lên men), sữa và những sản phẩm phụ của sữa (sữa chua v.v...), lúa mì nguyên chất, gạo lức, rong biển (seaweed), cỏ ngũ cốc, cám gạo, hoa cúc, nấm, đậu, rau củ ngâm dấm chua, sản phẩm phụ lên men của đậu (ví dụ miso, chao, và đậu đen lên men), và những chất men [yeast] (ví dụ beer không có chất rượu), tất cả đều có sinh tố này. Cho nên, những người ăn chay không cần phải lo thiếu Sinh tố B12. Thượng Đế đã cho đầy đủ. Chúng ta chỉ cần hiểu biết để khai mở kho tàng vô tận này.

Người lớn, ăn chay hay không, chỉ cần số lượng rất ít Sinh tố B12 để được khỏe mạnh. Tuy nhiên có những nơi trên thế giới mà con người có thể tạo ra Sinh tố B12 bên trong cơ thể. Thử nghiệm vi trùng lấy từ ruột của một số người ăn chay tại Ấn Độ đã tìm ra những siêu sinh vật có khả năng này. Tình trạng thiếu Sinh tố B12 cũng có thể biết được qua sự thử máu. Nếu lượng sinh tố này gần hay dưới mức bình thường, cần phải dùng thuốc bổ sung.

Chức Năng Mới của Sinh Tố B12 Khám Phá Bệnh Ung Thư



Y học đã chứng thực rằng tất cả sinh vật cần Sinh tố B12 như một đồng sự gây men trong tiến trình biến thái và tái tạo (hình thành DNA và RNA) của tế bào cơ thể. Sự suy thiếu Sinh tố B12 lâu dài có thể gây nên một số bệnh. Chẳng hạn như hồng huyết cầu của một người bình thường sinh trưởng và chết đi trong vòng 120 ngày. Tế bào máu mới được cấu tạo từ trong những tế bào tủy để đảm bảo sự vận chuyển bình thường của thân thể. Mặc dầu vậy, tình trạng thiếu Sinh tố B12 có thể làm cho hồng huyết cầu hoạt động rối loạn hoặc không thành hình được, do đó gây nên bệnh thiếu máu megaloblastic (trong máu có những hồng huyết cầu với kích thước không bình thường). Trong một vài trường hợp, tình trạng thiếu Sinh tố B12 kéo dài có thể trì trệ sự thành hình và hoạt

động của tủy sống (myelin), cuối cùng dẫn đến chứng rối loạn thần kinh (viêm màng óc) hoặc sự phát triển não bộ không được đầy đủ. Nói một cách khác, dùng Sinh tố B12 đầy đủ rất quan trọng cho sức khỏe của con người. Dựa trên lý thuyết là tất cả các tế bào của cơ thể, đặc biệt là những tế bào biến hóa nhanh chóng, cần Sinh tố B12, những nhà khảo cứu tại Bệnh Viện Mayo ở Hoa Kỳ đã sáng chế một vai trò mới cho sinh tố này, đó là dò bệnh ung thư. Tất cả tế bào ung thư đều trải qua sự biến thái nhanh chóng, có nghĩa là chúng cần một số lượng lớn Sinh tố B12 để sinh trưởng. Những nhà khảo cứu tại Viện Mayo đã tìm thấy là nếu Sinh tố B12 được kết hợp với nguyên tử phóng xạ, rồi chích vào cơ thể, máy chụp hình quang tuyến X ba chiều (CAT scan) sẽ cho thấy mức độ phóng xạ khác nhau của các tế bào. Điều này giúp các nhà khảo cứu theo dõi tới đúng chỗ của những tế bào ung thư, là những tế bào tiêu thụ nhiều Sinh tố B12 phóng xạ hơn những tế bào bình thường. Những thí nghiệm khởi đầu tại Viện Mayo đã tìm thấy kỹ thuật "khám phá tài tình" này đã thành công trong việc định vị trí phát triển của ung thư trong 90 phần trăm bệnh nhân. Kỹ thuật này rất hữu ích trong việc định bệnh ung thư vú, trong khi chụp hình quang tuyến X theo cách thông thường ít xác thực hơn. Một bệnh nhân nữ chẩn bệnh bằng kỹ thuật mới này tại Viện Mayo chỉ cần phải cắt bỏ một phần thay vì tất cả bộ ngực của bà. Khảo cứu cũng cho thấy là kỹ thuật mới có thể dùng để chẩn bệnh ung thư phổi, tuyến giáp (thyroid), tuyến tiền liệt (prostate), ruột, não bộ, và xương. Khám phá này là một phát hiện chính trong sự chẩn bệnh và chữa bệnh ung thư.

Nguồn: <http://www.tructiepcauthongthuongde.org/n115/unicode/he.htm>

Non-proprietary - 1/1/2010
Non-proprietary - 1/1/2010
Non-proprietary - 1/1/2010