

# 缺乏維他命 B12

## 吃全素的女性 易生缺陷兒

### B12 過低：生脊柱裂兒的機率高 2.5 倍

### B12 缺乏：則高 5 倍

### 脊柱裂：肌肉無力、感覺缺失，腸道、膀胱控制障礙…

《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 49》：「優質蛋白質」、《52》：「素食對健康大**有益**？」中已提及：**茹素者**，由於**植物性蛋白質沒有動物性蛋白質完整**，故**植物性蛋白質**，又稱「**不完整蛋白質**」，如**穀類**（包括**糙米、全麥**）、**堅果、種子**等，較缺乏**離氨酸(Lysine)**；而**蔬菜、豆類**，則較缺乏**甲硫氨酸(Methionine)**。故建議**吃素的人**，**穀類與豆類要一起吃**，**氨基酸的比例就會互補**。且**素食者易缺鐵**（造成**缺鐵性貧血**）及 **Vit. B12**（造成**惡性貧血、動脈硬化**），因**維生素 B12 缺乏**，**同半胱氨酸(Homocysteine)升高**，**血管比一般人更易硬化**。

英國《每日電訊報》3/2 報導一篇由美國與愛爾蘭學者的最新研究顯示，**吃純素的女性**，由於**缺乏 Vit. B12**，**先出缺陷兒的風險要比一般人高出數倍之多**。

都柏林三一學院國立衛生研究院愛爾蘭衛生研究委員會的研究團隊發現，**B12 攝取量低的女性**，生出**先天性脊柱裂等神經管缺陷嬰兒的機率**，較常人**高 2.5 倍**；**缺乏 B12 的女性**，生出**缺陷兒的機率更高 5 倍**。**脊柱**

**裂**是指**脊柱裂開**或**脊柱關閉不全**，其症狀表現包括：**脊柱裂區域以下肌肉無力癱瘓，感覺缺失，腸道和膀胱控制障礙**等。

**維他命 B12** 常見於**肉類與奶、蛋**之中。目前還不清楚為何缺乏 **B12** 會增加**神經管缺陷**的風險，但這種**維他命**與體內數種**生化反應**相關。

參與部份研究的**馬里蘭國立孩童健康與人類發展研究所所長亞歷山卓**表示，**維他命 B12** 是**神經系統運作、製造紅血球**的重要物質，這份研究結果顯示，**B12 攝取低**的女性，不只會危害自身健康，**孩童天生帶有嚴重缺陷**的機率可能也會**增加**。（98. 4/10：摘錄、整理自 98. 3/3《自由時報·A11》）