

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，生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》)