

लिक्विड विटामिन B12 क्या है?

What is Liquid Vitamin B12?

विटामिन B12 एक आवश्यक पोषक तत्व है जो आपके शरीर को लाल रक्त कोशिकाएँ बनाने, नसों को स्वस्थ रखने और दिमाग के सही कार्य में मदद करता है। लिक्विड B12 आजकल उन लोगों के बीच एक लोकप्रिय विकल्प बन गया है, जिन्हें भोजन से विटामिन B12 का सही तरीके से अवशोषण करने में कठिनाई होती है। इसकी आसान उपलब्धता और बेहतर अवशोषण क्षमता के कारण इसे स्वास्थ्य के प्रति जागरूक लोग तेजी से अपना रहे हैं।

विटामिन B12 की कमी के कई कारण हो सकते हैं। यह समस्या दुनिया भर में बहुत आम है। नीचे विटामिन B12 के कम स्तर होने के कुछ सामान्य कारण दिए गए हैं।

➤ **विटामिन B12 क्यों ज़रूरी है?**

- एनीमिया को रोकने में मदद करता है
- ऊर्जा स्तर को सपोर्ट करता है
- नसों को स्वस्थ रखता है
- याददाश्त और मूड को बेहतर करता है
- गर्भवती महिलाओं और बुजुर्गों के लिए अत्यंत आवश्यक

➤ **कुछ लोग लिक्विड B12 को क्यों पसंद करते हैं?**

- निगलना आसान है।
- पाचन संबंधी समस्याओं वाले लोगों के लिए बेहतर है।
- जीभ के नीचे रखने पर (सब्लिंगुअल) तेज़ी से अवशोषित होता है।
- बच्चों या बुजुर्गों के लिए उपयोगी जिन्हें गोलियां निगलने में परेशानी होती है।

➤ **विटामिन B12 की कमी के कारण**

विटामिन B12 की कमी के कई कारण हो सकते हैं। यह समस्या दुनिया भर में बहुत आम है। नीचे विटामिन B12 के कम स्तर होने के कुछ सामान्य कारण दिए गए हैं।

✓ सामान्य कारण

1. भोजन में पशु-आधारित खाद्य पदार्थों का कम सेवन

- शाकाहारी और वेगन व्यक्तियों में जोखिम अधिक होता है।

2. पेट में absorption की समस्या

यह अधिकतर इन लोगों में देखा जाता है:

- 50 वर्ष से अधिक उम्र वाले
- जिनमें पेट का अम्ल (एसिड) कम बनता है
- जिन्हें गैस्ट्राइटिस है
- जिनकी पेट से जुड़ी सर्जरी हुई हो

3. चिकित्सीय स्थितियाँ

- पर्निशियस एनीमिया
- क्रोहन रोग
- सीलिएक रोग

4. दवाइयाँ

ऐसी दवाइयाँ जो पेट का एसिड कम करती हैं (PPIs), या डायबिटीज़ की दवा **मेटफॉर्मिन**, B12 के अवशोषण को घटा सकती हैं।

5. शराब का सेवन

ज्यादा शराब पीने से B12 का अवशोषण प्रभावित होता है।

6. गर्भावस्था

गर्भावस्था में शरीर की आवश्यकता बढ़ जाती है, जिससे कमी हो सकती है।

➤ विटामिन B12 की कमी के लक्षण (Symptoms of B12 Deficiency)

यदि आपको निम्न लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो आपको विटामिन B12 की आवश्यकता हो सकती है:

- थकान या कमजोरी
- हाथ-पैरों में झनझनाहट
- याददाश्त की समस्या
- मूड में बदलाव
- पीली त्वचा
- सांस फूलना
- चक्कर आना

✅ विटामिन B12 सप्लीमेंट के प्रकार

विटामिन B12 के चार रूप होते हैं। लिक्विड सप्लीमेंट्स में इनमें से कोई भी एक प्रकार शामिल हो सकता है।

विटामिन B12 के प्रकार	Description
Cyanocobalamin	Most common and affordable; well-tested.
Methylcobalamin	“Active” form; absorbed quickly; often used for nerve support.
Hydroxocobalamin	Often used in injections; long-lasting.
Adenosylcobalamin	Supports energy inside cells; less common in liquids.

✅ खुराक (Dosage), लाभ (Benefits) और नुकसान (Shortcomings)

➤ अनुशंसित खुराक (सामान्य मार्गदर्शन)

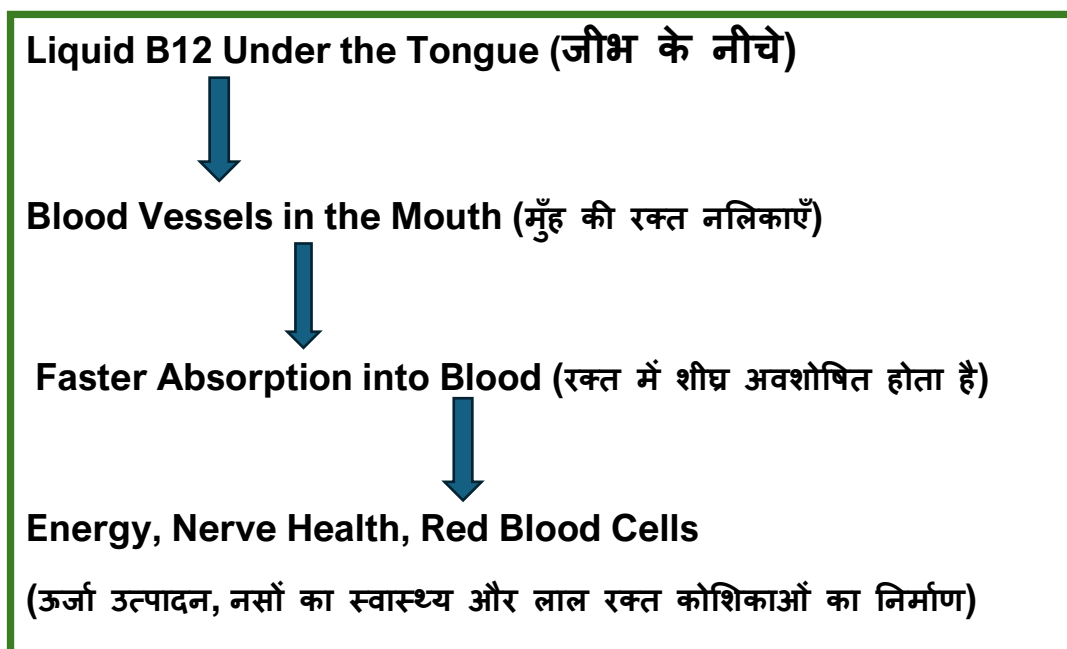
(सही सलाह के लिए हमेशा डॉक्टर से परामर्श करें)

- वयस्क: 250–500 mcg प्रतिदिन

- 50 वर्ष से अधिक उम्र: 500–1000 mcg प्रतिदिन
- वेगन/शाकाहारी: 250–500 mcg प्रतिदिन
- गंभीर कमी: 1000 mcg प्रतिदिन (डॉक्टर की सलाह अनुसार)

लिक्विड B12 आमतौर पर जीभ के नीचे (sublingual) लिया जाता है, जिससे यह जल्दी अवशोषित होता है।

लिक्विड B12 शरीर में कैसे अवशोषित होता है?



➤ लिक्विड विटामिन B12 के फायदे

1 ऊर्जा बढ़ाता है

थकान और कमजोरी कम करने में मदद करता है।

2 दिमाग और नसों के स्वास्थ्य को सपोर्ट करता है।

याददाश्त को बेहतर बना सकता है और नसों में होने वाली झनझनाहट या दर्द को कम कर सकता है।

3 मूड सुधारने में मदद करता है

मूड को नियंत्रित करने वाले रसायनों के उत्पादन में सहायक।

4 हृदय के स्वास्थ्य के लिए अच्छा

Homocysteine स्तर को कम करने में मदद करता है, जो हृदय रोगों से जुड़ा हो सकता है।

5 लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण

एनीमिया को रोकने और इलाज में मददगार।

6 उन लोगों के लिए उपयोगी जो भोजन से B12 अवशोषित नहीं कर पाते

जैसे: बुजुर्ग लोग या पाचन समस्याओं वाले लोग।

➤ लिक्विड विटामिन B12 के नुकसान

- कुछ उत्पादों में शक्कर या अन्य एडिटिव्स होते हैं
- रोज़ाना लेना पड़ता है
- बोतल को सावधानी से स्टोर करना होता है
- स्वाद कुछ लोगों को पसंद नहीं आता
- अधिक मात्रा लेने पर ये हल्के दुष्प्रभाव हो सकते हैं:
 - हल्का सिरदर्द
 - बेचैनी या घबराहट
 - अनिद्रा (इसे दिन में पहले लेना बेहतर है)

विटामिन B12 पानी में घुलनशील होता है, इसलिए अतिरिक्त मात्रा सामान्यतः मूत्र के साथ बाहर निकल जाती है। गंभीर दुष्प्रभाव बहुत कम होते हैं।

✅ कौन लोग लिक्विड B12 लेने पर विचार करें?

- वेगन या शाकाहारी
- 50 वर्ष से अधिक उम्र के लोग
- पेट या आंतों की समस्याओं से ग्रस्त लोग
- जिनका B12 स्तर कम पाया गया हो
- जो लोग आसानी से थक जाते हैं
- गर्भवती महिलाएँ (डॉक्टर की सलाह आवश्यक)

लिक्विड B12 और टैबलेट्स की तुलना

Feature	Liquid B12	Pills / Tablets
Absorption	Faster, especially under the tongue	Slower; depends on digestion
Ease of Use	Great for children/elderly	Good for most people
Taste	May have flavors	Tasteless
Price	Often slightly higher	Usually cheaper
Convenience	Easy to take daily	Easy to carry when travelling
Ideal For	People with absorption issues	People with normal digestion

✓ निष्कर्ष (Conclusion)

लिक्विड विटामिन B12, आवश्यक पोषक तत्व का एक उत्कृष्ट एवं आसानी से अवशोषित होने वाला रूप है। यह विशेष रूप से उन व्यक्तियों के लिए लाभकारी है जिन्हें भोजन या टैबलेट के माध्यम से विटामिन B12 के अवशोषण में कठिनाई होती है।

लिक्विड विटामिन B12 ऊर्जा, दिमाग की कार्यक्षमता, नसों के स्वास्थ्य और संपूर्ण जीवनशक्ति को सपोर्ट करता है। हालाँकि यह गोलियों की तुलना में थोड़ा महंगा हो सकता है, लेकिन कई लोगों के लिए यह अधिक प्रभावी और सुविधाजनक साबित होता है।

अधिकांश लोगों के लिए लिक्विड विटामिन B12 सुरक्षित, सरल और विश्वसनीय है, लेकिन सप्लीमेंट शुरू करने से पहले डॉक्टर से सलाह अवश्य लें, खासकर यदि आपको कोई बीमारी है या आप कोई दवाइयाँ ले रहे हैं।

Dr. Megha Sharma

Associate Professor

Department of Pharmacology

R. D. Gardi Medical College

Surasa, Ujjain, MP, India