Witamina B12

Witamina B12
Prawdy i Mity.

Nagranie wykładu dr. Romana Pawlaka z USA poświęconego kwestii zapobiegania niedoborom witaminy B12. Wykład odbył się dnia 20 lipca w Poznaniu, w ramach działalności Stowarzyszenia Promocji Zdrowego Stylu Życia.

W zdecydowanej większości przypadków okazuje się, że wiedza jaką posiadamy odnośnie witaminy B12 w świetle aktualnych doniesień naukowch jest nieprawdziwa. Niedobór witaminy B12 występuje dość powszechnie na całym świecie. W grupie osób narażonych na jej niedobór znajdują się miedzy innymi weganie (ludzie, którzy nie spożywają mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego), laktoowowegetarianie (osoby, które nie spożywają produktów mięsnych, ale włączają do diety produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak mleko, przetwory mleczne i jajka), osoby po 50 roku życia, niezależnie od ich diety, osoby, które poddały się operacji żołądka lub którym wycięto dolną część jelita cienkiego, a także osoby chorujące na AIDS. Inne osoby, w tym np. osoby chorujące na cukrzycę, a także każda osoba, która przeszła przez operację ze znieczuleniem (anestezja) również możne nabawić się niedoboru witaminy B12. Niedobór może być spowodowany niedostatecznym spożyciem tej witaminy (tak jest w przypadku wegan i wegetarian) albo jej niedostateczną absorpcją (w przypadku osób starszych i ludzi z wyciętą częścią jelita lub po operacji żołądka).

Dr Roman Pawlak jest profesorem odżywiania i dietetyki na East Carolina University w Greenville w USA. Studia doktoranckie ukończył na University of Southern Mississippi. Na swojej uczelni wykłada: Nutrition and Wellness (Dietetyka a zdrowie), Nutrition in Metabolism and Physiology (Dietetyka, metabolizm i fizjologia), Vegetarian Nutrition (Dietetyka wegetariańska) i Nutrition Science (Dietetyka w ujęciu naukowym). Dr Pawlak jest członkiem American Society of Nutrition, American Dietetic Association i członkiem ekspertów komisji Evidence Analysis przy American Dietetic Association dotyczącej diety wegetariańskiej. Szczególnym zainteresowaniem profesora Pawlaka jest profilaktyka dietetyczna realizowana w oparciu o działalność kościołów i placówek społecznych. Roman Pawlak jest autorem książek: „I am the Lord who heals you", "W obronie wegetarianizmu", "Zdrowe odżywianie bez tajemnic. Jak w gąszczu informacji o dietach zachować zdrowy rozsądek" oraz współautorem książki „Matka wegetarianka i jej dziecko". Badania naukowe dr. Pawlaka opublikowane są w amerykańskich i międzynarodowych pismach naukowych, takich jak Ethnicity and Disease, Journal of Primary Prevention czy Journal of Nutrition Education and Behavior.

Witamina B12