

Vitamín B₁₂ – kyanokobaltamin

podílí se na krvetvorbě, na zdravé činnosti nervů, jater, účastní se látkové výměny uhlohydrátů a využití tuků, působí proti zhoubné anémii, podporuje růst, působí proti bolestem a zánětům žil. Jeho denní dávka je 3 mikrogramy.

V ovoci a zelenině se prakticky nevyskytuje. Zdrojem jsou syrová hovězí a kuřecí játra, sardinky, některé druhy mořských řas, makrela, sledi, sýr, mléko, kvasnice a vejce.

A jak je to s vitamínem B₁₂ v chlorelle pyrenoidose?

O tom najdeme odborné studie v uznávaných vědeckých databázích. Například v knihovně národního ústavu zdraví USA (PubMed) můžeme najít čerstvou novinku na toto téma (Nutritional Supplementation with Chlorella pyrenoidosa Lowers Serum Methylmalonic Acid in Vegans and Vegetarians with a Suspected Vitamin B₁₂ Deficiency)

Vědci se v ní rozhodli přidat pouhých 9 gramů chlorelly na každodenní talíř veganů a vegetariánů, kteří již před zahájením pokusu měli diagnostikovaný nedostatek vitamínu B₁₂. A to po dobu 60 dnů. Výsledkem bylo, že po ukončení pokusu nebylo ani památky po nedostatku vitamínu B₁₂. U těchto testovaných lidí z původní definice B₁₂ byl normální stav. A to bez živočišných zdrojů nebo farmakologických náhražek.

A ještě jedna zajímavost. Závěry výzkumu nelze zobecnit na všechny zástupce říše řas. Například spirullinu můžete pojídat „na kila“ a s vitamínem B₁₂ „ve vás“ to ani nehne. Proč? Protože na rozdíl od chlorelly obsahuje pouze nefunkční pseudovitamín Corrinoid. (Characterization and bioavailability of vitamin B₁₂ – compounds from edible algae).

Závěr: Kvalitní *Chlorella pyrenoidosa* nabízí zdroje vitamínu B₁₂, které jsou pro člověka biologicky využitelné (podtrhuji slůvko „kvalitní“ – obsah i využitelnost tohoto vitamínu totiž souvisí s kvalitou pěstování, zpracování i skladování. Na B₁₂ můžete zapomenout, pokud by byla chlorella vypěstována v znečištěném prostředí nebo na umělém, nepřírodném světle).