



Per què aquests 6 aliments no poden faltar a la teva dieta aquests dies?



La vitamina B12 no és tan coneguda com la vitamina C, A o D. Però és igual d'important ja que és essencial per a molts processos de l'organisme. **La B12 manté les neurones i els glòbuls sanguinis en bona forma i, a més, contribueix a la formació de l'ADN.**

Així doncs, la deficiència de vitamina B12 pot provocar cansament i debilitat, anèmia i danys al sistema nerviós. **La majoria d'aliments que contenen aquesta vitamina són d'origen animal.** Per això les persones que són vegetarianes o veganes és important que la compensin amb suplementos vitamínics. Sobretot, si no mengeu carn, assitiu a un/a nutricionista perquè us guiï i us ajudi a crear una bona dieta per a vosaltres.

Aquests són els 6 aliments principals que contenen vitamina B12:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);(document,'script','playbuzz-sdk')});
```



[/playbuzz]