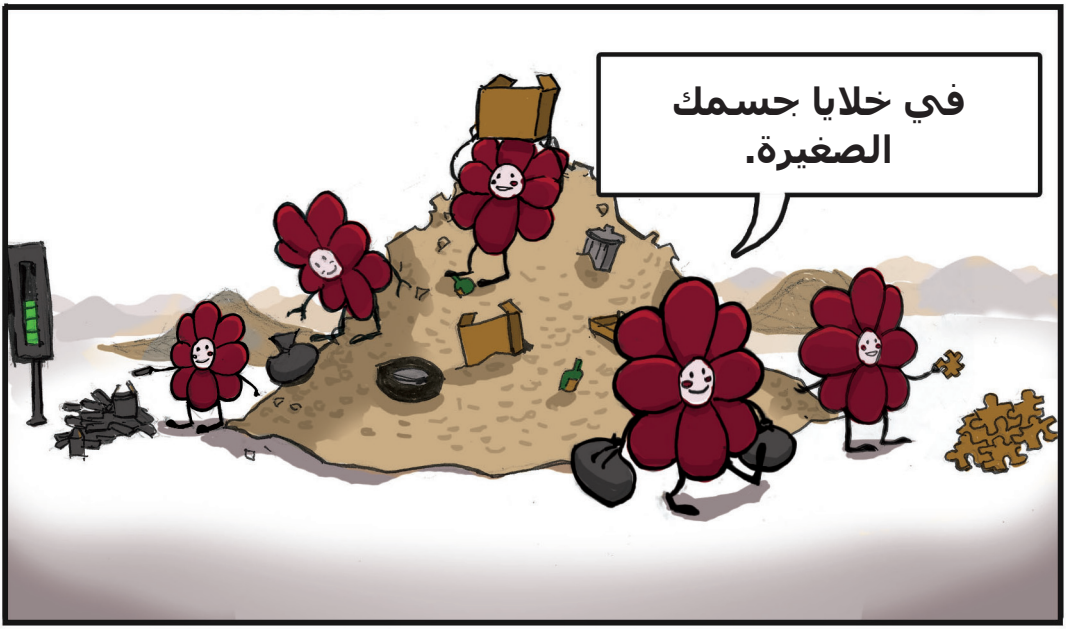
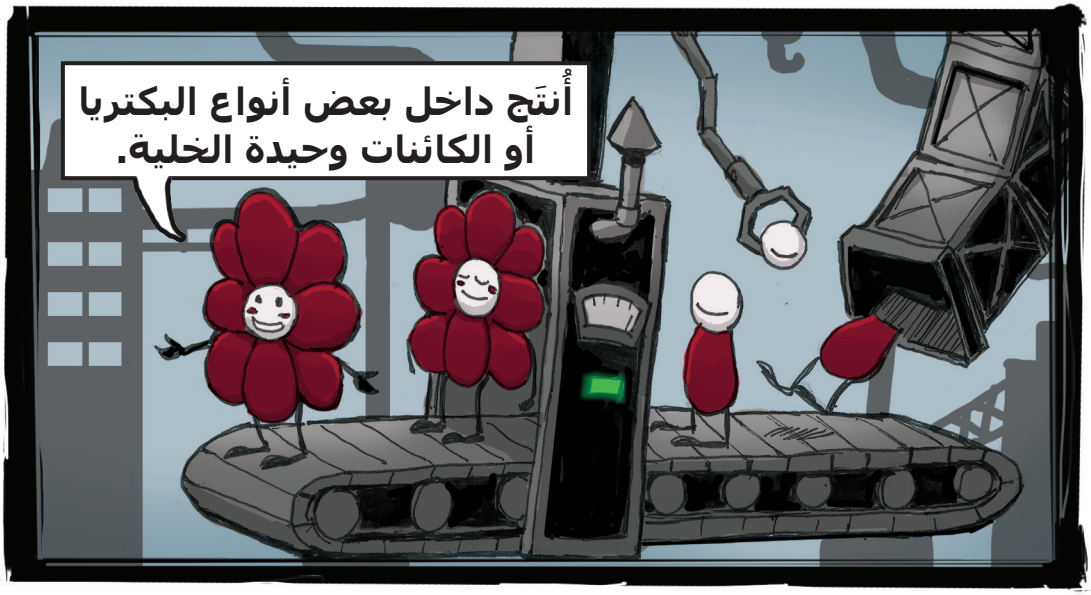
# ب-12: فيتامين التعاطف

*كورينμ: قلب جزئية ب-12.




أُنتَج داخل بعض أنواع البكتريا
أو الكائنات وحيدة الخلية.

تتواجد البكتريا في
التراب.

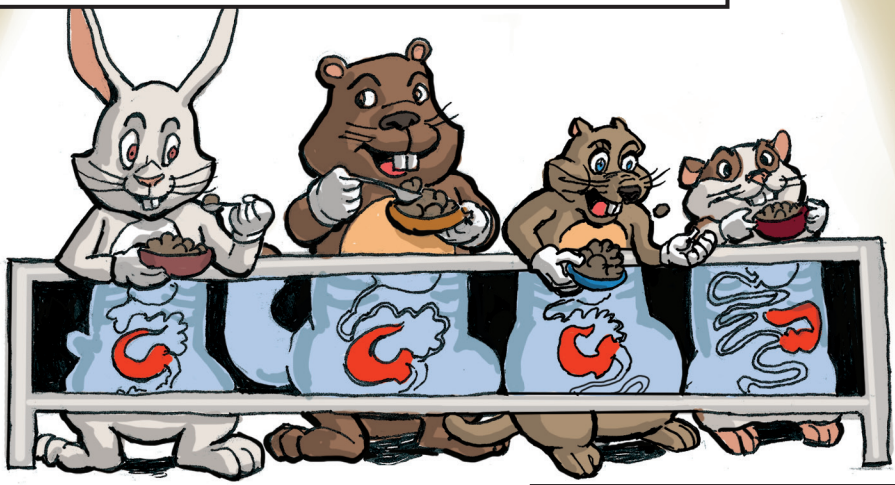
لكن يجب تناول ما بين 3 و 6 كيلوغرامات
يوميا للحصول على الفيتامين ب-12!
خطر مميت!

تتواجد البكتيريا
في المياه.

لكن يجب شرب 100 لتر يوميا للحصول
على الفيتامين ب-12!
خطر مميت!

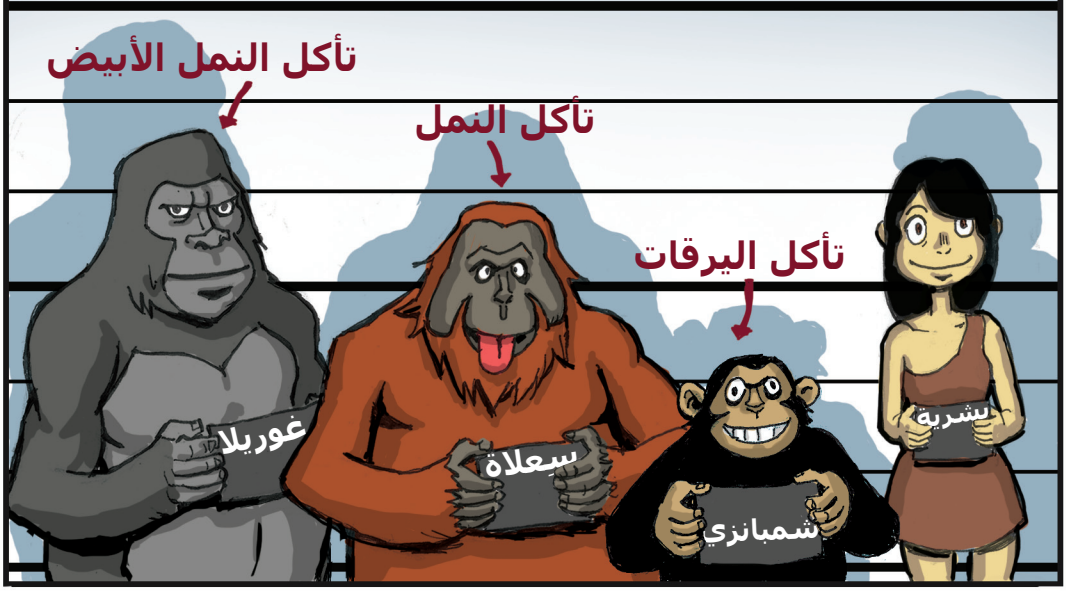
تحمل بعض الحيوانات باكتيريا
في كرشها.

تحمل بعض الحيوانات باكتيريا في أعورها
الكبير جدا...



وتأكل الروث الذي يخرج
منهما!

لا يمتلك أشباه الإنسان كرشا ولا أعورا كبيرا...
وتأكل الحيوانات الصغيرة للحصول على ب-12!




تلتهم الحيوانات المفترسة العديد من الحيوانات
اللطيفة التي تحتوي على الفيتامين ب-12!

إشعار البحث

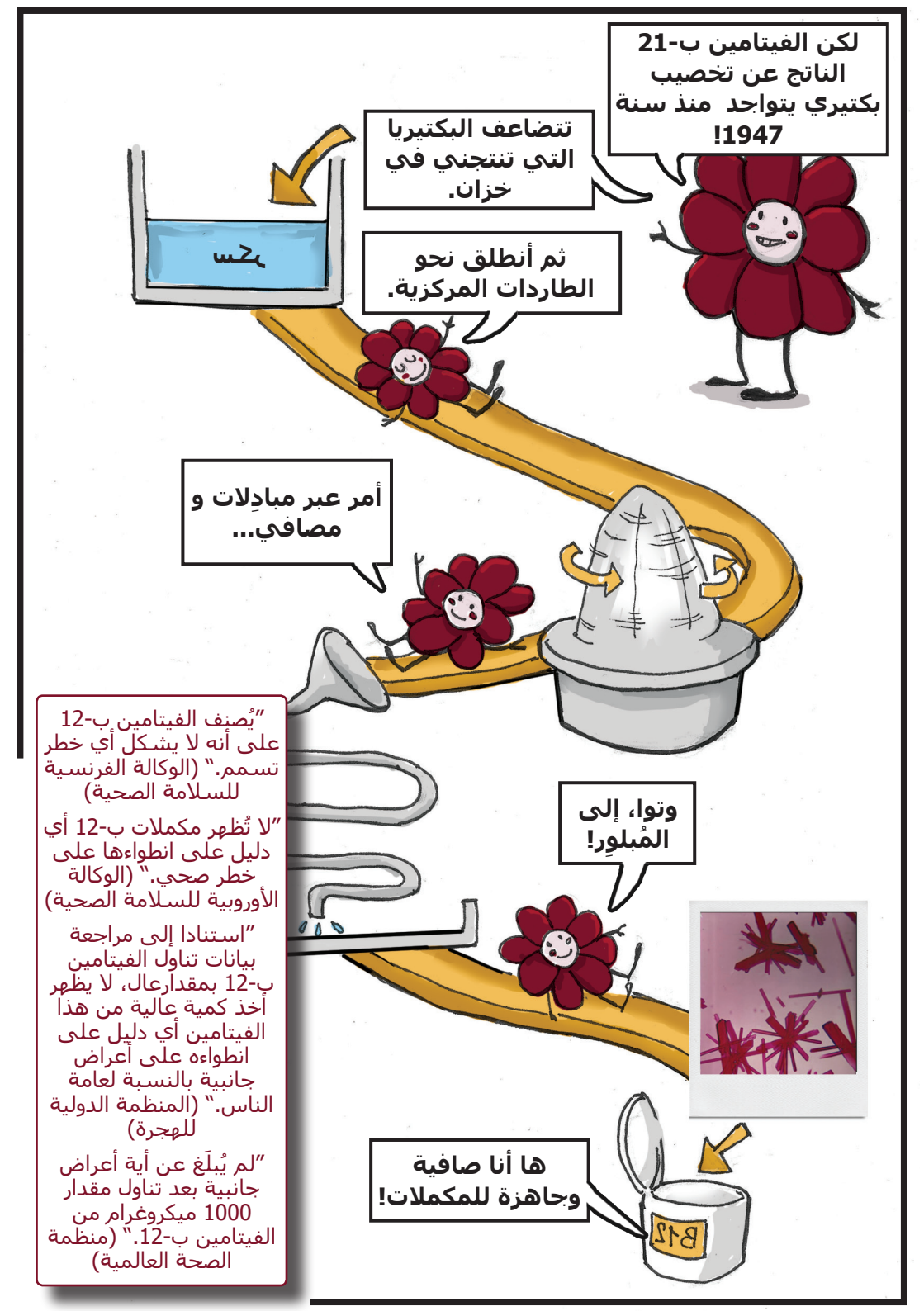
لجريمة قتل
السلمون،
البيسون...

إشعار البحث

لجريمة قتل
جواميس، أيائل،
قردة...

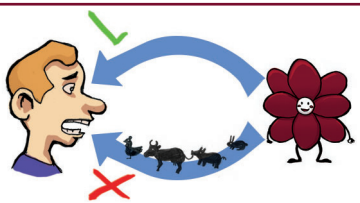
إشعار البحث

لجريمة قتل
أرانب، زرافات،
أفراس نهر...


لكن الفيتامين ب-21 الناتج عن تخصيب بكتيري يتواجد منذ سنة 1947!
تتضاعف البكتيريا التي تنتجني في خزان.
ثم أنطلق نحو الطاردات المركزية.
أمر عبر مبادِلات و مصافي...
"يُصنف الفيتامين ب-12 على أنه لا يشكل أي خطر تسمم." (الوكالة الفرنسية للسلامة الصحية)
"لا تُظهر مكملات ب-12 أي دليل على انطواءها على خطر صحي." (الوكالة الأوروبية للسلامة الصحية)
"استنادا إلى مراجعة بيانات تناول الفيتامين ب-12 بمقدارعال، لا يظهر أخذ كمية عالية من هذا الفيتامين أي دليل على انطواءه على أعراض جانبية بالنسبة لعامة الناس." (المنظمة الدولية للهجرة)
"لم يُبلَغ عن أية أعراض جانبية بعد تناول مقدار 1000 ميكروغرام من الفيتامين ب-12." (منظمة الصحة العالمية)
وتوا، إلى المُبلوِر!
ها أنا صافية وجاهزة للمكملات!
B12

إن الفيتامين ب-12 هو المغذي الضروري الوحيد الذي لا يمكن أن توفَر الحاجة إليه بالتغذية النباتية. يستبق الاستهلاك الخُضْري المسئول القطاعات الحيوانية بفضل الإمداد بالفيتامين ب-12 من مصدره الأصلي مباشرة: البكتيريا. يتعين على كل خُضْري أن يكمل غذاءه بتناول:

- إما ميكروغرام (µg) واحد ثلاثة مرات في اليوم؛
- إما 10 ميكروغرامات (µg) مرة واحدة في اليوم؛
- إما 2000 ميكروغرام (µg) مرة واحدة في الأسبوع؛
- إما 5000 ميكروغرام (µg) مرة واحدة في كل أسبوعين(حل اقتصادي).



**يُستمد الفيتامين ب-12 في العالم من الجراثيمدائما، بما في ذلك المكملات الغذائية. اختاروا القطاعات القصيرة!**

يقدم كل حل من هذه الحلول نفس الضمان بالضبط لتوفير احتياجات البالغين. تُقسم الجرعة إلى أربعة بالنسبة للرضع منذ عمر تنويع التغذية حتى سن 24 شهرا.تقسم الجرعة إلى إثنين فقط بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين عامينو 12 عاما. وبعد ذلك، الجرعات هي ذاتها المحددة للبالغين. ينبغي الحرص على عدمسحق الأقراص لتجنب الاختناق للأطفالبنزولها في المجرى الخاطئ. سيانوكوبالامين أكثر استقرارا، أكثر إخضاعا للدراسة وأرخص من باقي أشكال فيتامين ب-12.

إن الاستهلاك الخُضْري المسئول هو الضمان الوحيد لعدم المشاركة في المعاناة التي قد تتعرض لها الحيوانات خلال استغلالها. كما أنه يسمح بالحفاظ على أكبر عدد من الكائنات الحية.


أُنجزت هذه النشرة من قبل اتحاد الخُضرية (www.federationvegane.org)، من أجل حماية صحة الأشخاص الذين يختارون تبني نظام غذائي نباتي. لا تحل محل الاستشارة الطبية. يمكنكم أن تساعدوا في تطوير الاستهلاك الخُضْري المسئول بعدة طرق:

- بإمكان أي كان تطبيق هذا الاستهلاك المسؤول.
- تفتقر المؤسسات الصحية على البيانات الخاصة بالفيجنيين لتغيير السياسات العامة. إذا أردتكم المساعدة كأشخاص فيجنيين، شاركوا في الدراسات الغذائية التي تجريها المؤسسات في بلدكم.
- توصيل معلومات السلامة الصحية التي تتضمنها هذه النشرة يساهم في تطوير الاستهلاك الفعلي الفيجني المسؤول. تتمثل مهمة Veg'Morocco في تثقيف عامة الناس حول العديد من فوائد اتباع نظام غذائي نباتي ونمط حياة للبيئة والصحة والحيوانات.

إتحاد الفيجانية

VEG MOROCCO



**ينشرهذا المستند بعد الاستفادة إلى أقصى حد من قراءته.**
**يُمنع منعا باتا بيع هذا المستند. لا يرمى في الطريق العام.**