

Κοβαλαμίνη (B12)

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Η κοβαλαμίνη (βιταμίνη B12) ανήκει στις υδατοδιαλυτές βιταμίνες. Αποτελείται από έναν δακτύλιο, παρόμοιο με εκείνον της πορφυρίνης. Την κεντρική θέση του δακτυλίου κατέχει ένα άτομο κοβαλτίου.

Στις τροφές η βιταμίνη B12 βρίσκεται με τη μορφή της κυανοκοβαλαμίνης ή με τη μορφή της υδροξυκοβαλαμίνης. Μέσα στα κύτταρα μετατρέπεται σε μεθυλοκοβαλαμίνη ή 5'-δεοξυαδενοσυλοκοβαλαμίνη. Σε κάθε περίπτωση, ο υποκαταστάτης συνδέεται με το κεντρικό άτομο κοβαλτίου. Μόνο οι δύο τελευταίες ουσίες έχουν δράση βιταμίνης, συμμετέχοντας ως συνένζυμα σε βιοχημικές αντιδράσεις. Δύο τέτοιες αντιδράσεις έχουν βρεθεί στον άνθρωπο.

[\(περισσότερα...\)](#)