



Home » Здоров'я » Вчені назвали вітамін, який може уповільнювати старіння організму

Вчені назвали вітамін, який може уповільнювати старіння організму

ТКАЧЕНКО ВАЛЕНТИНА – 18 Травня 2026, 00:22 ⌚ 2 Mins Read – ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня – додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Дослідники з'ясували, що вітамін B12 може відігравати важливу роль у процесах старіння, виробленні енергії та роботі м'язів. Вчені вважають, що навіть легкий дефіцит цього вітаміну здатен впливати на силу м'язів і загальний стан організму.

Про це повідомляє [Origo](#).

Дослідження Корнелльського університету у США показало, що нестача вітаміну B12 погіршує вироблення енергії м'язовими клітинами. Особливо

важливим це може бути для людей старшого віку, у яких м'язи відновлюються повільніше та потребують більше енергії.

Під час експериментів на тваринах вчені також помітили, що додатковий прийом вітаміну B12 покращував роботу м'язів у літніх мишей.

Науковці заявили, що роль цього вітаміну може бути значно ширшою, ніж вважалося раніше. Зокрема, B12 може впливати на підтримку м'язової маси, жировий обмін та функціонування клітин.

Дослідники наголошують, що навіть незначний дефіцит вітаміну здатен викликати довгострокові зміни в організмі.

За оцінками фахівців, проблема дефіциту B12 є дуже поширеною у світі, особливо серед літніх людей. Вважається, що майже у кожній четвертій людині похилого віку рівень цього вітаміну не є оптимальним.

Серед головних причин називають недостатнє вживання продуктів тваринного походження та проблеми із засвоєнням поживних речовин.

Вчені припускають, що у майбутньому рівень вітаміну B12 можуть використовувати для створення індивідуальних рекомендацій щодо харчування. Водночас вони наголошують, що результати поки базуються на лабораторних дослідженнях та експериментах на тваринах, тому потрібні додаткові перевірки за участю людей.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

здоров'я

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

[Україна](#)

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014–2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua

