

Witamina B12 w diecie Krwiodawcy

Dzięki witaminie **B12** możliwe jest wytwarzanie krwinek czerwonych o właściwej budowie oraz „naprawa” tkanek i komórek.

Jest niezbędna do prawidłowej pracy układu nerwowego.

Witamina **B12** jest także konieczna do syntezy materiału genetycznego w komórkach.

