

# Vitamin B12

J M E Q X D Q B R Q Q Y F V L M E Q J Y R N K A  
D E L S N D S C G B T M R P N I M Q Q X N R E E  
T S B Y J D I D V A K S J F A D X C A A F B P C  
U I U J R W P N N V V E A A U Y P K L N C O X E  
R S L Y S H W L Z A E Q L C J P R G E E G I H N  
K O O F J X D U U T S Z K V G U B I R L C S U T  
E R S X D A J W X M H Y B N I A J E A P X W N R  
Y O R L T G Q U X E E A N C A C A R W D T U A A  
Q P E G R V X Y I R S T H T M L T H T Z X W I L  
Q O T A V A I M Q Z A H A V H T Z T M L Z T Q N  
U E A Q L A E J H C T V L B M E T B P D G A X E  
R T W W B R K V K P K D M W O X S P G A J P W R  
R S A W S X O N F Q S S P W S L L I N R V V O V  
C O B B W A H Y U Y D O A Y D L I S S A I B E O  
I H N O I T P R O S B A L A M B Q S Z F I U G U  
N C F O C W R Z Q Y L X G X B C A W M R G O L S  
K H O J Y C N E I C I F E D E T A L O F I F F S  
H C E B Z Y A F T O L N O E Z L G Y R I W J W Y  
V Z R C A A V K H L V C O R D K T K Q M D B A S  
J J J K W L V Q B G D O U J L U Z Y U E S L H T  
S L G E L B A G A W P L Z V Y Z A U M P F Q U E  
P C N X E T F M S X Q V J U Y Z T R K J E K B M  
E A D O Y L T F I L E F Y X M J J U S G G E A Z  
Z S A E F G S X V N E K Z H Q M L Z V O H X P I

central nervous system

folate deficiency

malabsorption

dna synthesis

water soluble

osteoporosis

metabolism

alzheimers

cobalamin

cereal

turkey

dairy

eggs