

الفيتامينات والمعادن وأهميتها الغذائية



اعداد لما الأزمرلي
اختصاصية التغذية

الأبيض) وتوجد أيضاً بكميات متفاوتة في بعض الفواكه والخضار واللحوم. ويحتوي الحليب على كمية قليلة منه. يسبب النقص في مركب الفيتامين ب باضرار جسدية معظمها في الجهاز العصبي ينتج عنه شلل في العضلات بالإضافة الى التهابات جلدية ترافقها التهابات في اللثة واللسان وتشققات في الشفاه وزوايا الفم. ومن المهم تسليط الضوء على فيتامين من هذا المركب نظراً لأهميته:

فيتامين ب٩ - vitamin B٩ :

هذا الفيتامين ضروري لتكوين الكريات الحمراء ويؤدي نقصه الى فقر الدم واضطرابات في النمو. وتجدر الإشارة الى ان نقص حامض الفوليك في فترة الحمل يؤدي الى تشوهات خلقية عند الجنين تعرف بخلل الأنبوب العصبي الجنيني او «Spina Bifida» هذا ما يدفع العديد من الاطباء الى وصف حامض الفوليك كمكمل غذائي خلال فترة الحمل.

فيتامين ج - vitamin c :

ويسمى الفيتامين المضاد لداء الحفر (scurvy disease). فهو يقاوم الالتهابات اذ انه مضاد لتأكسد الخلايا. مضاد للنزيف (خاصة اللثة). يساهم في انتاج الكولاجين في الجلد. يساعد على التئام الجروح ويساعد على تكوين كريات

الدم الحمراء (اذ انه من العوامل المهمة لامتناس الحديد من مصادره النباتية) لذا من المفضل اضافة الحامض مع طبق الحبوب للمساعدة على امتصاص الحديد.

١- **مصادره الطبيعية:** الفواكه الحمضية: (الليمون - الحامض - البرتقال ...) الخضار ذات الاوراق الخضراء (الخس - البقدونس - السبانخ - الملفوف - البروكولي - الهليون - الجرجير - القرنبيط - البازلاء الطازجة - الجزر - البندورة - الموز - التفاح - العنب .

٢- **مصادره الحيوانية:** اللحوم العضوية

واللبن

فيتامين د: فيتامين العظام

يساعد هذا الفيتامين على المحافظة على نسبة الكالسيوم في الجسم وبناء العظام .



يسمى بمضاد مرض الكساح (Rickets) الذي يصيب الاطفال. لهذا الفيتامين مصدران : اشعة الشمس (لذا ينصح بتعريض الجسم للشمس يومياً بين ٥-١٠ دقائق)

- الغذاء : زيت كبد السمك - الحليب المدعم -

اللحوم العضوية (الكبد)- البيض

فيتامين هاء - vitamin E :

- يساعد هذا الفيتامين على نمو الأجنة وهو مضاد لتأكسد الخلايا. لذلك فهو يقي من امراض القلب والشرابين. امراض العين. السكري والتهاب المفاصل .

١- **مصادره الطبيعية:** الخضراوات : (البروكولي - البقدونس - الملفوف

- السبانخ - الخس

- الهليون - الجرجير

- المكسرات (الجوز

والزبيب) - الزيوت:

(-زيت فستق العبيد

- زيت الذرة - زيت

الصويا - زيت الزيتون.

٢- **مصادره الحيوانية:**

صفار البيض

واللحوم العضوية

(الكبد والطحال)

فيتامين ك - Vitamin K :

يحتّ الكبد على افراز المادة الضرورية لتخثر الدم (Pro - thrombine) وبذلك يسمى فيتامين الجلطة الدموية المضاد للنزيف.

١- **مصادره الطبيعية:** الأوراق الخضراء (السبانخ - البروكولي - القرنبيط - الملفوف - البطاطا - البندورة - ورق الجزر الزيوت النباتية (زيت الصويا) - ونادراً في الثمار.

٢- **مصادره الحيوانية:** اللحوم العضوية (الكبد)

اما المعادن فتربط ارتباطاً وثيقاً بالفيتامينات ولها تأثير كبير على صحة الجلد والتئام الجروح كالزنك والسلينيوم اذ يقاوما الشيخوخة من خلال انتاج مادة الكولاجين. الى جانب البوتاسيوم الذي يعمل على تنظيم ضربات القلب وتنظيم عمل الجهاز العصبي بالإضافة الى

مشاركته مع الصوديوم في تنظيم التوازن المائي في الجسم وضغط الدم.

اما بالنسبة للماغنيزيوم فهو ضروري لعمل القلب والأعصاب كما انه يحارب التشنجات. لذلك يتم وصفه عادة للنساء الحوامل اذ تكثر التشنجات خلال هذه الفترة. ونذكر من المعادن ايضاً اليود الذي يعمل على تنظيم عمل الغدة الدرقية والفسفور المسؤول عن المحافظة عن كثافة العظام.

وفي الحديث عن المعادن الأكثر أهمية والتي تكثر الاقاييل عنها من قبل الاطباء والمرضى فهي :

١. الكالسيوم :

للكالسيوم وظائف اساسية لبناء جسم سليم. فهو مسؤول عن بناء العظام وتنظيم حركة القلب والعضلات. اما مصادره الغذائية فكثيرة اهمها الحليب ومشتقاته والاسماك (السلمون والسردين) اللحوم. الدواجن والبيض فضلاً عن الخضار المورقة (السبانخ والبروكولي). البقول (الفاصوليا) والمكسرات (اللوز). وتجدر الإشارة الى ان الحليب ومشتقاته يحتوي على نسبة كالسيوم متساوية اكانت خالية او كاملة الدسم على عكس الاقاييل الشائعة. وينصح بتناول كوبين من الحليب يومياً لتأمين نصف كمية الكالسيوم التي نحتاجها خلال اليوم.

٢. الحديد :

للعديد وظيفة فائقة الأهمية اذ يدخل في انتاج الهيموغلوبين وهي عنصر اساسي في الدّم الذي يحمل الاوكسجين للاعضاء وبذلك تستحيل الحياة بدونه .

يجب ان يحتلّ الحديد نسبة معينة من الطعام الذي نتناوله يومياً نظراً لأهميته في جسم الانسان. ولكن هناك بعض الحالات التي تستدعي زيادة استهلاك الحديد عن المعدل الطبيعي الذي يجب تناوله يومياً. وهذه الحالات هي: فقر الدم - فترة الحيض - فترة الحمل - مرحلة الشيخوخة وعند الرياضيين.

للعديد مصدران :

• المصدر الحيواني (اللحوم. الدجاج. الاسماك. الحليب ومشتقاته. البيض...) يمتصه الجسم بمعدّل ٢٠-٣٠ ٪ والحديد المتوفر في هذا المصدر لا يحتاج لاي مصادر غذائية ليتمتصه الجسم.

• المصدر النباتي (الخضار والفاكهة) يمتصه الجسم بمعدّل ٥-١٠ ٪. ويتطلب هذا النوع من الحديد عوامل غذائية لامتناسه اهمها الفيتامين س وما يسمى بعامل اللحوم او Meat factor الذي يرمز الى ضرورة وجود مصدر من اللحوم في كل وجبة لتسهيل امتصاص الحديد. وتشير الدراسات الى احتواء بعض البهارات على نسبة مهمة من الحديد كالقرفة. الفلفل الاسود. الكمون والقرنفل .

وتجدر الإشارة الى ان هناك عوامل غذائية تحوّل دون امتصاص الحديد اهمها الكافيين (الشاي - القهوة). الفيتات (الحبوب الكاملة) والاكساليات (السبانخ و الشمندر). ويمكن التنبيه الى نقص الحديد من خلال اعراض متعددة منها شحوب الوجه - هشاشة الأظافر - تساقط الشعر - طنين الاذن - قلة التركيز والارهاق.

اننا جميعاً بحاجة الى الفيتامينات. فهي تلعب دوراً هاماً في تمثيل الطعام وتحويله الى عناصر يستطيع الجسم أن يستفيد منها. تتأثر هذه الفيتامينات بشكل كبير بالنمط الغذائي والوضع الصحي للانسان. لذا اي اضطراب عضوي قد يحول دون امتصاص هذه الفيتامينات محدثاً خللاً في النمو الجسدي والعصبي للانسان. فما هي هذه الفيتامينات وما هي مصادرها الغذائية؟

(فيتامين آ) vitamin A - فيتامين النمو:

هذا الفيتامين ضروري لتقوية الأرجوان البصري في شبكة العين. سلامة الأسنان والعظام. نمو جسم الإنسان ومكافحة الامراض اذ انه مضاد لتأكسد الخلايا .

١- **مصادره الطبيعية:**

الخضار ذات الاوراق الخضراء والفواكه خصوصاً البرتقالية منها: (البرتقال - المشمش...)

الجزر - الجوز - اللوز - الفاصوليا.



٢- **مصادره الحيوانية:** اللحوم العضوية (الكبد- النخاع) - زيت كبد السمك - صفار البيض - الحليب ومشتقاته .

مركب فيتامين ب:

يشمل هذا المركب ٧ فيتامينات: فيتامين ب١ - ب٢ - ب٣ - ب٥ - ب٦ - ب٩ - ب١٢

ما هي مصادر مركب فيتامين ب ؟
يكثّر في الخميرة وبذرة الحبوب كالأرز ودقيق القمح الكامل (ليس الدقيق