

## الفيتامينات والمعادن فوائدها ومصادرها

### فيتامين A

يفيد الرتئين والجهاز التناسلي والبشرة وبطانة الجهاز الهضمي وكذلك للنمو والنظر الجيد ومحاربة العدوى. مصادره الجيدة هي الرتينول في الحليب الكامل الدسم والزبد والجبنة وصفار البيض والسّمك الدهني وفي الكاروتين الموجود في الفاكهة الحمراء والصفراء والبرتقالية وفي الخضار. لا ينصح تناوله من قبل النساء الحوامل.

### فيتامين المجموعة B

تتألف مجموعة فيتامين B من:

(B1) Thiamin, (B2) Riboflavin, (B3) Niacin. (B5) Pantothenic Acid (B6) Pyrodoxine, B12, Folic Acid. ضرورية لتوفير الطاقة للجسم والمحافظة على سلامة البشرة والشعر ومحاربة العدوى، وللمحافظة على جهاز عصبي سليم وإنتاج خلايا الدم الحمراء. مصادرها الجيدة هي الحبوب الكاملة والرقائق المقواة واللحم ومنتجات الحليب والخضار ذات الأوراق الخضراء.

### فيتامين C

ضروري لتقوية الكولاجين ومحاربة العدوى وللمساعدة على الشفاء، ولمساعدة الجسم في امتصاص الحديد من الطعام. مصادره الجيدة هي كل أنواع الحمضيات وفاكهة الكيوي والفراولة والطماطم والفلفل والخضار الخضراء.

### فيتامين D

يحفز امتصاص الكالسيوم، لذا فهو ضروري للعظام والأسنان القوية. معظم فيتامين D يتكون في الجسم عبر تعرض البشرة لأشعة الشمس. مصادره الجيدة هي السمك الزيتي وصفار البيض ورقائق الحبوب المقواة.

### فيتامين E

يحمي الخلايا من الجذور الحرة الضارة ، ويبقي البشرة والأعصاب والقلب والعضلات والدورة الدموية سليمة. مصادره الجيدة هي زيت بذور دوار الشمس والجوز والبندق والبذور ورقائق الحبوب.

### فيتامين K

أحد الفيتامينات القليلة التي تصنع في الجسم. وهو ضروري لتخثر الدم ولصنع البروتينات. مصادره الجيدة هي الخضروات ذات اللون الأخضر القاتم واللحم ومنتجات الحليب.

### الكالسيوم

ضروري للعظام والأسنان القوية، وللمحافظة على تخثر الدم ووظيفة العصب وانقباض العضلات. مصادره الجيدة هي الحليب والجبنة واللبن والسمك الزيتي المعلب مع عظامه والخضار ذات الأوراق الخضراء والحبوب والجوز والبندق.

### النحاس

يساعد على صنع خلايا الدم الحمراء ، ويتحكم بالالتهاب ويبقى الجهاز المناعي سليماً. مصادره الجيدة هي الكبد والمحار والجوز والبندق والحبوب والبذور والحبوب الكاملة والخضروات.

### الحديد

يساعد في نقل الأوكسجين في أنحاء الجسم، إلا أن النقص فيه يمكن أن يؤدي إلى فقر الدم الذي من عوارضه ضعف التركيز والإرهاق.  
مصادره الجيدة هي اللحم الأحمر والبيض والسمك الزيتي ورقائق الحبوب المقواة أو البذور وخبز القمح الكامل والفواكه المجففة والجوز والبندق والبذور والخضروات الورقية.

#### **المغنيسيوم**

تحتاجه للنمو والمحافظة على العظام والأسنان وهو ضروري لقلب وجهاز عصبي سليمين، ويساعد على تخفيف العوارض التي تسبق الدورة الشهرية والتشنجات التي تتعلق بها.  
ومصادره الجيدة هي كل الحبوب الكاملة والجزر والبندق والبذور والخضروات ذات الأوراق الخضراء والمحار .

#### **الفوسفور**

يتحد مع الكالسيوم لصنع عظام وأسنان قوية، ويساعد في إنتاج الطاقة.  
مصادره الجيدة هي منتجات الحليب واللحم والسمك..

#### **السييلينيوم**

يحمي الجسم من الضرر الناتج عن الجذور الحرة، وبالتالي يخفض من خطر الإصابة بالسرطان وربما من مرض القلب.  
مصادره الجيدة هي كل أنواع المكسرات، وخاصة الفستق البرازيلي والبذور والمحار والحبوب الكاملة..

#### **الزنك**

حيوي للتناسل الصحي ولجهاز مناعي قوي، ويساعد على التئام الجراح وشفاء الأكزيما وحب الشباب.  
مصادره الجيدة هي اللحم الأحمر والمحار والدجاج والكبد والبيض والجبنة والبذور والجوز والبندق.

**أ.م. شاكر محمود جواد**