

## الفيتامينات و فوائدها

تعتبر الفيتامينات من العناصر الغذائية المفيدة للجسم . يحتاج جسم الإنسان إلى كمية قليلة من الفيتامينات في غذائه اليومي لعمل الخلايا الطبيعي و نمو سليم وصحة جيدة .  
لا يصنع الجسم هذه الفيتامينات لذلك يجب أن نتناول غذاء صحيا و متنوع للحصول على الكمية المطلوبة من الفيتامينات يوميا .  
يختلف كل نوع فيتامين من الآخر من حيث فوائده في جسم الإنسان كما هو موضح في الجدول التالي:

الفيتامينات	المصادر الغذائية	دوره في الجسم
أ(A)	الكبد-الكلاوي-حليب كامل الدسم- صفار البيض خضار ذات الأوراق الصفراء الخضراء الداكنة- المشمش-الشمام-الدراق-الجزر-السيانخ - الطماطم-البطاطس الحلوة .	- نمو سليم لخلايا الجسم - صحة العين و النظر - نمو سليم للإنسان و العظام - يعزز جهاز المناعة - مهم لتكوين خلايا البشرة
د(D)	التعرض لأشعة الشمس	- ضروري لتكوين عظام وأسنان قوية - يساعد و يسهل امتصاص الفوسفور و الكالسيوم في الجسم. - يحمي من الكساح خاصة عند الأطفال ومن ترقق العظام.
هـ (E)	الحبوب الكاملة - الزيوت النباتية -المكسرات.	- يحارب عملية التأكسد. - يحمي الخلايا من الشيخوخة المبكرة .
ك (K)	الكبد- زيت الصويا- الزيوت النباتية - يصنع من الأمعاء .	- يساعد على تصنيع البروثرومبين الذي يحمي من الإصابة بجلطات دموية
ثيامين (B1)	الكبد- القصبية السوداء - البقول- الحبوب الكاملة بطاطس.	- ضروري لنمو و جهاز عصبي سليم - مهم لعملية هضم جيدة - يفتح الشهية
ريبوفلافين (B2)	الحليب و مشتقاته - اللحوم الخالية من الدسم -الحبوب الكاملة - الخضار ذات اللون الأخضر	- ضروري لصحة العيون - يعزز جهاز المناعة - صحي للبشرة
نياسين (B3)	الأسماك - اللحوم- الدجاج - الحبوب و البقول- البيض الفسنق	- يعطي الطاقة - يمنع الإصابة بالبلاجرا
بيروكسيدين (B6)	اللحوم- الحبوب - الحليب - صفار البيض - الشوفان - البقول .	- يساعد في تفكيك الحوامض الامينية و الدهون غير المشبعة - يعزز جهاز المناعة

<p>- ضروري لتكوين الكريات الحمراء في الدم - ضروري لنمو الجهاز العصبي عند الجنين</p>	<p>الخضار ذات اللون الأخضر الداكن مثل السبانخ و البقدونس - الكبد - اللحم - القمح - البيض - الأسماك - الحبوب الجافة- العدس - الهليون - البروكلي - الخميرة .</p>	<p>حامض الفوليك (B9)</p>
<p>- ضروري لخلايا الأعصاب - تكوين الكريات الحمراء في الدم - نمو سليم</p>	<p>الكبد - الكلاوي - الحليب و مشتقاته - اللحم البيض</p>	<p>كوبالامين (B12)</p>
<p>- ضروري لعلية ابيض جيدة للبروتينات و النشويات و الدهون</p>	<p>موجود في معظم النباتات و الاطعمة الحيوانية</p>	<p>حامض البانتوثينيك</p>
<p>- ضروري لنمو سليم للشعر و الأظافر</p>	<p>الكبد - الفطر - الفستق - الخميرة - الحليب اللحم - صفار البيض- معظم الخضار و الفاكهة</p>	<p>بيوتين ( Biotin )</p>
<p>- تعزيز جهاز المناعة - امتصاص أفضل للحديد و الكالسيوم - يمنع الإصابة بالالتهابات</p>	<p>الحمضيات - البندورة - الكيوي - الفليفلة - الجوافة - الفريز - الأناناس- البطاطس</p>	<p>ج(C)</p>

### متى يجب تناول أقراص المكملات؟

إذا كان الشخص يتمتع بصحة جيدة و يتبع نظام غذائيا صحيا و متنوع يحتوي على معظم فئات الهرم الغذائي فهو ليس بحاجة إلى تناول أقراص المكملات مثل الفيتامينات و الأملاح المعدنية. كما يجب استشارة اختصاصي التغذية و الطبيب قبل تناول أي من هذه الأقراص.

ولكن هناك أشخاص كثر بحاجة إلى تناول هذه الأقراص مثل:

- ١- المسنون الذين يشكون من قلة الشهية و قلة الطعام.
- ٢- النباتيون بشكل بحت الذين لا يتناولون اللحم و البيض و الأسماك.
- ٣- الأشخاص الذين يتبعون نظام غذائيا قاسيا جدا.
- ٤- مشاكل في الجهاز الهضمي مما يؤدي إلى عدم امتصاص الفيتامينات و الأملاح المعدنية .
- ٥- المرأة الحامل و المرضع .
- ٦- المدخنون و المدمنون على الكحول ،لان الكحول و الدخان تحل مكان بعض الاطعمة المغذية .
- ٧- المصابون بفقر الدم .