

الفيتامينات

هي عبارة عن مواد تتواجد في الجسم بكميات ضئيلة و لا يستطيع الجسم تركيبها، لذا يجب الحصول عليها عن طريق الغذاء و قد يحتاج الأمر الى امداد الجسم ببعض الفيتامينات عن طرق الأدوية وهي ضرورية للحياة لأنها :

- 1- تساهم في إنتاج كريات الدم والهرمونات والأعصاب .
 - 2- تبطل مفعول العناصر السامة بفضل خصائصها المضادة للتأكسد .
 - 3- تساعد في إعادة بناء الأنسجة إذ تدخل في تركيب بعض أغشية الخلايا .
 - 4- تزيد من مناعة الجسم و الوقاية من الأمراض .
 - 5- ضرورة جدا لنمو الخلايا وعمل الأعضاء .
 - 6-تساعد في تأخير علامات الشيخوخة والوقاية من أمراض القلب ومنع ظهور بعض أنواع السرطانات أو التخفيف من حدتها .
- تنقسم الفيتامينات إلى مجموعتين :

المجموعة الأولى : تذوب في الدهون وتشتمل على الفيتامينات A ، D ، E ، K

المجموعة الثانية : تذوب في الماء وتشتمل على فيتامين C ، B

الأملاح المعدنية :

يتרכب جسم الإنسان من عناصر مختلفة من المعادن، لذلك فهو بحاجة مستمرة إلى تلك العناصر الضرورية ويحصل الإنسان على احتياجاته منها عن طريق الغذاء والماء و الهواء و ما يمكن تصنيعه داخل الجسم .

فوائد الأملاح المعدنية

- 1- مساعدة الجسم في بناء الأنسجة من عظام و أسنان وعضاريف وعضلات
- 2- حفظ كثافة الدم والإفرازات والسوائل
- 3- تنظيم التفاعلات الكيميائية في الجسم
- 4-المحافظة على محتويات القناة الهضمية من التخمر والتعفن
- 5- إكساب السوائل خاصية الانتشار في الجسم والحفاظ على ضغطها

6- إكساب الدم خاصية التجلط عند اللزوم

7- تكوين المادة الصباغية في الدم (هيموجلوبين .)

8- إكساب المرونة للأنسجة

أهم هذه الأملاح وأهم مصادرها الغذائية :

الكالسيوم :

تكوين العظام والأسنان (الألبان و منتجاتها – السلمون و السردين المعلب -الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر - الفاكهة المجففة - السمسم - زيت بذرة الكتان .

الفسفور :

تكوين العظام والأسنان (البروتينات بصفة عامة)اللحوم – الأسماك – الألبان - المكسرات – البقوليات – الحبوب)

الحديد :

تركيب كريات الدم الحمراء والخلايا الحية للعضلات والأنسجة المختلفة(العسل الأسود - اللحوم الحمراء – البيض – التونة و السردين –الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر - الباذنجان الفول – الحبوب كاملة القشرة -الفواكه المجففة .

الأيودين :

يدخل فى تركيب هرمونات الغدة الدرقية التى تساعد على النمو و تنظيم العمليات الأيضية بالجسم(الأسماك البحرية – الملح المدعم باليود)

الصوديوم :

أساسية لتكوين سوائل الجسم(ملح الطعام – الأطعمة المحفوظة).

البوتاسيوم :

أساسية لتكوين سوائل الجسم(الموز – البروكلى – الطماطم – الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر – الموالح كالبرتقال – البقوليات - الفواكه المجففة – البطاطس بالقشرة.)

الكلوريد :

أساسية لتكوين سوائل الجسم الداخلية و يساعد فى عملية الهضم(ملح الطعام) .

الزنك :

يدخل فى تركيب الانزيمات التى تساعد فى تكوين الجينات و البروتين بالجسم (اللحوم الحمراء و البقوليات كالفول و العدس و البسلة و الفول السودانى .

المغنيسيوم :

تكوين العظام والأسنان (الخضروات ذات اللون الأخضر – البقوليات – المكسرات – الحبوب الكاملة القشرة).

السليسيوم :

مضاد للأكسدة (الأطعمة البحرية – الكبد – الكلى – اللحم – الحبوب – البذور) تعتمد الكمية على نوع التربة)

الفلورين :

تكوين العظام والأسنان و الوقاية من تسوس الأسنان (الأسماك المعلبة بالعظام كالسالمون – الشاي – الماء المدعم بالفلورين – معجون الأسنان المدعم