

# أين يوجد فيتامين د في الفواكه والخضراوات؟ وما هي فوائده؟

يقال إن أشعة الشمس هي أفضل مصدر لفيتامين د. الفيتامين د ضروري لامتصاص الكالسيوم وتعزيز قوة العظام والأسنان. يقال إن نقص فيتامين (د) مرتبط بهشاشة العظام والتهاب المفاصل ، حيث تميل العظام إلى الضعف مع تقدم العمر. يوصي الأطباء أيضا المراهقين والشباب بإدراج ما يكفي من الأطعمة الغنية بفيتامين (د) في نظامهم الغذائي لتعزيز صحة العظام بشكل أفضل. تعتبر الأسماك الدهنية وصفار البيض وزيت الكبد والروبيان والمحار من أفضل مصادر فيتامين (د) ، ولكن إذا كنت نباتيًا ، ثم لا تأكل. هناك ما يكفي من مصادر فيتامين (د) نباتي الغذاء التي يمكنك الاعتماد عليها أيضا. قبل أن ننظر إلى الأطعمة الغنية بفيتامين (د) ، دعونا نلقي نظرة على سبب أهمية الفيتامين للجسم وما هي الفوائد الصحية لاستهلاكه.

## الفوائد الصحية لفيتامين د

فيما يلي بعض الفوائد الصحية للأطعمة الغنية بفيتامين (د):

1. قد يساعد فيتامين (د) على زيادة الوزن.
2. فيتامين (د) قد تبقي الاكتئاب في الخليج.
3. فيتامين (د) قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.
4. فيتامين د مهم لجعل العظام قوية.
5. فيتامين د قد يعزز الجهاز المناعي.
6. فيتامين (د) يحافظ على صحة الجهاز العصبي والدماغ.

هنا 4 مصادر نباتية من الأطعمة الغنية بفيتامين د



## 1. الحليب

جميع منتجات الألبان هي مصادر جيدة جدا للكالسيوم وفيتامين د. وغالبا ما يطلق عليها اسم الحليب كغذاء كامل. يشتمل الحليب على جميع العناصر الغذائية الأساسية تقريبا. غني بالبروتين والكالسيوم وفيتامين د والدهون والكربوهيدرات الجيدة. إذا لم تكن لا تتحمل اللاكتوز ، فيمكنك تناول كوب من الحليب طويل القامة كما هو أو يمكنك الاستمتاع ببعض العصائر والهزات الصيفية اللطيفة.

جميع منتجات الألبان هي مصادر جيدة جدا للكالسيوم وفيتامين د



## 2. الجبن

منتج آخر من منتجات الألبان اللذيذة ، الجبن إلى جانب كونه مصدرًا ممتازًا لفيتامين د ، يحزم أيضًا كمية مناسبة من الدهون الجيدة الضرورية لصحة الجلد والدماغ. ولكن تأكد من اختيار النوع الصحيح من الجبن. جبن الفيتا ، والجبن ، والريكوتا هي بعض من الأجبان الصحية التي يمكنك إضافتها إلى نظامك الغذائي.



## 3. الفطر

ويقال إن الفطر سمين مصدر ممتاز لفيتامين أشعة الشمس. يمكنك إضافته إلى الحساء أو البطاطا المقلية أو يطبخ أو السلطة. يمكن للفطر تصنيع الفيتامين عند تعرضه للأشعة فوق البنفسجية. يمكن استخدام الفطر المقلي جنبًا إلى جنب مع اللحوم ، ويمكن استخدامه حتى في حشوات نباتية للسندويشات والغواصات.



## 4. الزبادي

الزبادي ، أو اللبن الرائب ، عنصر رئيسي في الصيف لا يمكننا الاستغناء عنه. الزبادي هو بروبيوتيك جيد ، لأولئك الذين لا يعانون من أي حساسية اليوميات. غني بالبروتين وقليلة السعرات الحرارية مقارنة بالجبن. كما أنه مصدر جيد للكالسيوم وفيتامين د. لذا ، أضفي المزيد من اللبن في نظامك الغذائي هذا الموسم. يمكنك مزج ذلك في ريتا ، الحلو اسي ولذيذ.



## 5. صفار البيض

يمكن أن يكون صفار البيض غنيًا بفيتامين د ، خاصةً إذا كانت الدجاجات خالية المدى . على سبيل المثال ، يحتوي طبق من البيض المخفوق باستخدام بيضتين كبيرتين من الدجاجة على 88 وحدة دولية ، أي 15 في المائة من RDA للشخص.

## 6. الأطعمة المحصنة

الشركات المصنعة تضيف فيتامين (د) إلى العديد من الأطعمة المتاحة

تجاريا. يصف الناس هذه الأطعمة بأنها محصنة بفيتامين د ، أو غيرها من المواد الغذائية.

تشمل الأطعمة الشائعة التي تحتوي على فيتامين (د) الإضافي والمواد المغذية الأخرى:

حليب بقر

عصير البرتقال

حبوب الإفطار المختلفة