

فوائد الفيتامينات وكيف يمكنك الحصول عليها من خلال الأطعمة

يصنّع الجسم كل يوم جلد وعضلات وعظام وهو يحرك خلايا الدم الحمراء، التي تنقل المواد الغذائية والأكسجين لأماكن بعيدة، كما يرسل الجسم الإشارات العصبية إلى الدماغ ومسارات الجسم، كما يكوّن الموصلات الكيميائية التي تنتقل من عضو لآخر، حاملة معها التعليمات التي تساعد الحياة.

لفعل كل هذه الأمور، يحتاج الجسم إلى 30 فيتامين ومعدن ومكون غذائي، التي لا يستطيع تصنيعها بنفسه بكميات كافية، فيحتاج بالتالي إلى الحصول على هذه العناصر من الطعام أو المكملات الغذائية.

فوائد الفيتامينات وكيف يمكنك الحصول عليها من خلال الأطعمة والتي يطلق عليها اسم المغذيات الدقيقة، ولكن التقصير بالحصول على هذه الكميات الصغيرة يسبب الأمراض المختلفة

إليك فوائد الفيتامينات وكيف يمكنك الحصول عليها من خلال الأطعمة :

الفيتامين B6

يساعد الفيتامين B6 على تقليل مستويات هوموسيستاتين، يقلل خطر الغصابة بأمراض القلب، يساعد بتكوين خلايا الدم الحمراء كما يؤثر على نظام المناعة والقدرات الذهنية.



يمكن الحصول على هذا الفيتامين من اللحوم والبقول والتوفو والأسماك والدواجن ومنتجات الصويا والبطاطس والفواكه مثل الموز والبطيخ.

الفيتامين B12

يساعد الفيتامين B12 على تقليل مستويات هوموسيستاتين في الجسم، يساعد بتكوين خلايا جديدة وتكسير بعض الأحماض الأمينية والدهنية، يحمي الخلايا العصبية ويساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء.

يمكن الحصول عليه من اللحوم والدواجن واللبن والأسماك والجبن والبيض والحبوب بالفتامين ولبن الصويا.



الفيتامين D

يساعد الفيتامين D في الحفاظ على مستويات الكالسيوم والفسفور بالدم، يقوي العظام، يعمل على تكوين الأسنان والعظام.

يمكن الحصول على هذا الفيتامين من اللبن والمرجرين والأسماك الدهنية والحبوب المزودة بالفيتامين.

حمض الفوليك

يعمل حمض الفوليك أي الفيتامين B9 على تكوين الخلايا الجديدة، يقي من العيوب الخلقية في الدماغ والحبل الشوكي بالنسبة للحامل، يمكن أن يقلل مستويات هوموسيستايين، يقلل خطر سرطان القولون وسرطان الثدي.

يمكن الحصول على حمض الفوليك عبر تناول الحبوب التي تزودنا بالفيتامين والسبانج والأسبارجس والكرنب والبقول وعصير البرتقال وعصير البندورة.

الفيتامين C

يعمل الفيتامين C على القضاء على الجذور الحرة في الجسم، يساعد على امتصاص الحديد، يقوي نظام المناعة، يكافح الانفلونزا ونزلات البرد، يعزز صحة العيون، يخفض الكوليسترول ويقي من أمراض السرطان.



يمكن الحصول على هذا الفيتامين عبر استهلاك الفواكه الحمضية على أنواعها والبروكلي والفلفل الرومي والخضار الورقية والبطاطس ومشتقات الألبان.

الفيتامين E

يعمل كمضاد قوي للأكسدة، يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، يقي من مرض التوحد، يُقاوم الجذور الحرة في الجسم،

يُساعد على مقاومة بعض الأمراض مثل أمراض القلب ومرض السرطان ويُساهم في إصلاح الخلايا التالفة.

يمكن الحصول على هذا العنصر من ضراوات الخضراء والأفوكادو والمكسرات والزيوت النباتية والأسماك وبذور القمح والمأكولات البحرية.

الفيتامين K

يقي هذا الفيتامين من النزيف، يقوي العظام ويحميها، يحسن الذاكرة، يسعد على تكوين العظام، يخفف ضغط الدم ويقي من الإصابة بالسرطان.

يمكن الحصول على الفيتامين K من خلال استهلاك الخضار الخضراء ومنتجات الألبان والزيوت والكرفس والخيار والأسماك واللحوم وأنواع من الفواكه مثل الخوخ والتوت والتين والرمان والعنب.

الفيتامين A

يلعب الفيتامين A دوراً هاماً في الكثير من عمليات الجسم، فهو يحافظ على على رؤية صحية، يحسن صحة الوظائف العصبية، يحافظ على البشرة صحية، يكافح الجذور الحرة، يعزز صحة العظام والأسنان، يقوي نظام المناعة ويساعد في الحفاظ على صحة الجلد والأنسجة الهيكلية والأغشية المخاطية.



يمكن الحصول على هذا العنصر عبر استهلاك البيض والحليب وكبدة الحيوانات والجزر والخضروات الصفراء والبرتقالية والخضار الورقية الخضراء مثل السبانخ وغيرها.