

كل ما عليك معرفته عن الفيتامين أ

الفيتامين (أ) هو فيتامين أساسي ضروري للنمو والتطور ، والتعرف على الخلايا ، والرؤية ، وجهاز المناعة ، والتكاثر. وهو مضاد للأكسدة قوي ويعمل كهرمونات في الجسم ، مما يؤثر على التعبير عن الجينات وبالتالي التأثير على النمط الظاهري. كما أنه يساعد القلب والرئتين والكلى وغيرها من الأجهزة على العمل بشكل صحيح.

البدل الغذائي الموصى به (RDA) هو 900 ميكروغرام للرجال و 700 ميكروغرام للنساء و 300-600 ميكروغرام للأطفال والمراهقين. توفر هذه الكمية ما يكفي من الفيتامين A للغالبية العظمى من الناس.

أنواع الفيتامين أ:

يمكن العثور على فيتامين أ في عدة أشكال مختلفة ، ويحتوي الغذاء مثل الجزر على ثروة من فيتامين أ. تم العثور على فيتامين (أ) في أشكال مختلفة. يحدث فيتامين (أ) مسبوق الصنع في اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان.

يتم تخزين بروفيتامين A في الفواكه والخضراوات والمنتجات النباتية الأخرى.

الريتينول هو الشكل السائد والفعال من فيتامين أ الموجود في الدم. ريتينيل بالميتات هو شكل من أشكال تخزين فيتامين. بيتا كاروتين هو مقدمة من فيتامين (أ) ويوجد في النباتات. يتم تحويل هذا "المؤيد للفيتامين" ، في حد ذاته مضاد للأكسدة ، إلى فيتامين أ حسب الحاجة من قبل الجسم ، لذلك لا يوجد خطر من الجرعة الزائدة أو السمية.

20 أطعمة غنية بالفيتامين أ:



فيتامين A1 ، المعروف أيضا باسم الريتينول ، موجود فقط في الأطعمة التي تحتوي على الحيوانات ، مثل الأسماك الزيتية والكبد والجبن والزبدة:

1. كبد لحم البقر - 713 ٪ من القيمة اليومية لكل وجبة

2. لحم الغنم الكبد - 236 % من القيمة اليومية لكل وجبة
3. السجق الكبد - 166 % من القيمة اليومية لكل وجبة
4. زيت كبد سمك القد - 150% من القيمة اليومية لكل وجبة
5. King Mackerel - 43% من القيمة اليومية لكل حصة
6. سمك السلمون - 25 % من القيمة اليومية لكل وجبة
7. Bluefin Tuna - 24% من القيمة اليومية لكل وجبة
8. بوزة الاوز الكبد - 14 % من القيمة اليومية لكل وجبة
9. جبن الماعز - 13 % من القيمة اليومية لكل وجبة
10. الزبدة - 11 % من القيمة اليومية لكل وجبة
11. جبن ليمبورغر - 11 % من القيمة اليومية لكل وجبة
12. شيدر - 10% من القيمة اليومية لكل وجبة
13. كامامبيرت - 10 % من القيمة اليومية لكل وجبة
14. جبنة روكفور - 9% من القيمة اليومية لكل وجبة
15. البيض المسلوق - 8 % من القيمة اليومية لكل وجبة
16. سمك السلمون المرقط - 8 % من القيمة اليومية لكل وجبة
17. الجبن الأزرق - 6 % من القيمة اليومية لكل وجبة
18. الجبن كريم - 5 % من القيمة اليومية لكل وجبة
19. الكافيار - 5 % من القيمة اليومية لكل وجبة
20. جبنة Feta - 4% من القيمة اليومية لكل وجبة

فوائد الفيتامين أ:

بما أن فيتامين (أ) يؤثر على مجموعة واسعة من وظائف الجسم ، يمكن أن يؤدي النقص إلى مجموعة متنوعة من المشاكل.

وتشمل هذه:

1. العمى الليلي
2. خطر أعلى للإصابة بالعدوى ، خاصة في الحنجرة والصدر والبطن
3. فرط التققرن الجريبي ، مما يؤدي إلى جفاف الجلد وعرة.
4. قضايا الخصوبة
5. تأخر النمو في الأطفال