

مهمترین ویتامین‌های مورد نیاز بدن

عناصر شیمیایی و مواد معدنی از جمله مهم‌ترین عوامل مؤثر بر کارکرد درست ارگان‌های بدن محسوب می‌شوند که نبود یا کمبود آنها اثرات گاه ناگوار بر این اعضا می‌گذارد...



عناصر شیمیایی و مواد معدنی از جمله مهم‌ترین عوامل مؤثر بر کارکرد درست ارگان‌های بدن محسوب می‌شوند که نبود یا کمبود آنها اثرات گاه ناگوار بر این اعضا می‌گذارد و در اغلب موارد به بروز بیماری‌های گوناگون یا ظهور اختلالاتی در سلامتی منجر می‌شود. این‌که بدانید چه ویتامین‌ها و املاح یا مواد معدنی مورد نیاز بدن است و از چه طریقی بدون استفاده از داروها و مکمل‌ها و تنها از طریق تغذیه می‌توان آنها را به دست آورد و بدن را در انجام بهینه وظایفش یاری رساند، در حفظ سلامتی و طول عمر نقش بسزایی ایفا می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از چاردیواری ضمیمه روزنامه جام جم، در این نوشتار برای این‌که به این امر دست یابید ما فهرستی از مهم‌ترین ویتامین‌ها و مواد معدنی را پیش رویتان گذاشته‌ایم و توضیحی کوتاه درباره نقشی که در بدن ایفا می‌کنند یا اثراتی که نبود و حتی کمبودشان بر سلامتی می‌گذارد ارائه داده‌ایم و غذاها و خوردنی‌هایی را که می‌توانید از طریق آنها این مواد و ویتامین‌ها را به دست آورید، ذکر کرده‌ایم. امیدواریم برای حفظ سلامت شما مفید باشد.

کلسیم یا کلسیم

نقش آن در بدن: نقش زیادی در تقویت مینای دندان و بویژه استحکام استخوان‌ها ایفا می‌کند و به همین دلیل کسانی که مواد غذایی کلسیم‌دار کمتری استفاده می‌کنند زودتر دچار پوکی استخوان می‌شوند و شکستگی‌های استخوانی آنها نیز دیرتر بهبود می‌یابد. در تقویت عضلات و عملکرد قلب نیز اثر شایان توجهی دارد.

منابع تأمین کلسیم: پنیر و شیر و محصولات لبنی سفید، بستنی، کلم بروکلی، شیرسویا، لوبیا، نخود، کشک، کنجد، خردل و میگو.

آهن

نقش آن در بدن: یکی از مهم‌ترین اثرات این عنصر، کمک به بهبود عملکرد خون‌رسانی و حذف گلبول‌های قرمزی است که پیر و ناکارآمد شده‌اند. به دلیل نقش مؤثر همین عنصر است که وقتی دچار بیماری کم‌خونی می‌شوید پزشکان داروهای افزایش آهن یا غذاهای سرشار از این ماده معدنی را تجویز می‌کنند.

منابع تأمین آهن: گیاهان پربرگ سبز، غذاهای دریایی مثل ماهی و جلبک دریایی، جگر، لوبیا، بادام‌زمینی، گیلاس، غلات سبوسدار گوشت پرندگان.

روی یا زینک

نقش آن در بدن: از جمله اثرات مثال‌زدنی آن افزایش قدرت دستگاه دفاعی، رشد ناخن‌ها، تقویت رویش انبوه موها، شادابی پوست، کمک به هضم غذا و پیشگیری از احساس خستگی و رخوت مزمن است.

منابع تأمین روی: آجیل بویژه تخمه کدو، شیر، صدف دریایی، ماهی، جگر، زرده تخم‌مرغ، سیر، کدو، حبوب.

ویتامین ث یا C

نقش آن در بدن: تقویت سلول‌های آنتی‌اکسیدانی، حفظ شادابی پوست، التیام بهتر زخم‌ها، پیشگیری از بیماری‌های دهان و بویژه لته، افزایش مقاومت در برابر عفونت‌ها و باکتری‌ها و ویروس‌ها، پیشگیری از خستگی مزمن و سرماخوردگی و آنفلوآنزا،

ساخت سلول‌های جداری در رگ‌ها و سلول‌های استخوانی، افزایش متابولیسم بدن.

منابع تأمین ویتامین ث: خانواده مرکبات و میوه‌هایی چون کیوی، پرتقال، لیمو، سیب، انار، آناناس، زغال‌اخته، انواع توت، فلفل، گوجه‌فرنگی، خانواده سبزیجات از جمله کلم، کلم‌بروکلی، کلم‌پیچ، سیب‌زمینی.

ویتامین آ یا A

نقش آن در بدن: در حفظ قدرت دید و پیشگیری از اختلالات بینایی نقش اثرگذاری دارد و کمبود آن گاهی اوقات خود را با آبریزش چشمی هم نشان می‌دهد. به تقویت دندان‌ها کمک می‌کند و در مبارزه سیستم ایمنی بدن با عفونت‌های ویروسی کمک‌کننده است. همچنین سبب تقویت استخوان‌ها و لطافت پوست می‌شود.

منابع تأمین ویتامین آ: لبنیات، لیمو و میوه‌ها و سبزیجات زردرنگ، هویج و میوه‌های نارنجی‌رنگ، جعفری و سبزیجاتی با رنگ سبز تیره، جگر، زرده تخم‌مرغ.

ویتامین ب۳ یا نیاسین

نقش آن در بدن: این ویتامین اثرات ویژه‌ای بر کارکرد سیستم عصبی افراد می‌گذارد. همچنین نقش مهمی در متابولیسم بدن یا سوخت‌وساز، کارکرد بهینه دستگاه گوارش و کمک به هضم غذا ایفا می‌کند. زیبایی و جوانی پوست را نیز حفظ می‌کند.

منابع تأمین نیاسین: بادام‌زمینی، غلات سبوسدار، شیر، غذاهای دریایی بویژه ماهی، گوشت مرغ، غلات.

اسید فولیک

نقش آن در بدن: بخصوص برای زنان و در تخمک‌گذاری و بارداری نقش زیادی ایفا می‌کند. با این حال، در هر دو جنس مرد و زن باعث افزایش قدرت ساخت‌وساز گلبولی در سلول‌های خونی می‌شود و عامل مناسبی برای عملکرد سیستم گوارش بویژه در نواحی معده و روده به شمار می‌رود.

منابع تأمین اسید فولیک: دانه‌های روغنی، بادام‌زمینی، غذاهای دریایی همچون ماهی و صدف دریایی، جگر، آووکادو،

ویتامین K

نقش آن در بدن: یکی از اثرات مهم این ویتامین کمک به بهبود سلامت رگ‌ها و بویژه عروق مغز است. اگر مدام از بینی خود خونریزی دارید یا به بیان معروف‌تر خون‌دماغ می‌شوید، بهتر است میزان ویتامین کای بدن‌تان را بسنجید و در صورت کمبود آن مواد غذایی دارای این ویتامین را بخصوص برای کاهش دفعات خونریزی بینی از خاطر نبرید زیرا ویتامین کای باعث افزایش کارایی ترکیباتی می‌شود که وظیفه انعقاد خون در صورت بروز خونریزی را به عهده دارد. این ویتامین در متراکم کردن سلول‌های استخوانی نیز نقشی حیاتی ایفا می‌کند.

منابع تأمین ویتامین کای: شکلات سیاه که درصد کاکائوی آن به صد نزدیک‌تر باشد، بادام، جگر، روغن کلزا، کلم‌برگ.

فیبر

نقش آن در بدن: فیبرها موادی عالی برای حفظ تناسب اندام و حتی کاهش وزن به شمار می‌روند. این مواد غذایی علاوه بر این، نقش مفید و زیادی در بهبود سیستم هاضمه یا دستگاه گوارش ایفا می‌کنند و به همین دلیل هم در اغلب رژیم‌های غذایی یا لاغری بر استفاده از آنها توصیه و تأکید می‌شود.

منابع تأمین فیبر: انواع غلات همچون جو، گندم، دانه کتان، سبزیجات، کاهو، انواع میوه بویژه میوه‌های خشک، حبوب.

امگا ۳

نقش آن در بدن: این ماده معدنی بیشترین سهم خود را احتمالاً در سالم نگه داشتن رگ‌ها و عروق اجرا می‌کند.

ویتامین ب۶ یا تیامین

نقش آن در بدن: علاوه بر آن که به متابولیسم بدن کمک می‌کند عامل مؤثری در ساخت‌وساز گلبول‌ها به شمار می‌رود.

منابع تأمین ویتامین ب۶: موز، گردو، کلم، یونجه، سیب‌زمینی، آووکادو، گوشت قرمز.

ویتامین ای یا E

نقش آن در بدن: از جمله اثرات مهم آن کمک به تقویت نیروی جنسی و حفاظت از سلول‌های بدن در برابر بسیاری از بیماری‌هاست. این ویتامین همچنین بر عملکرد چشم‌ها اثرگذار است و در تحقیقی تازه نیز معلوم شده که توجه به مقدار آن از بروز برخی بیماری‌ها همچون آلزایمر جلوگیری می‌کند یا بروز آن را به تعویق می‌اندازد. افزون بر این مانع مرگ سریع سلول‌های پوستی می‌شود و با محافظت از قابلیت کشسانی آنها از چین‌وچروک و پیری پوست پیشگیری می‌کند.

منابع تأمین ویتامین ای: آجیل و بویژه بادام‌زمینی، غلات سبوسدار، سبزیجات سبزرنگ با برگ پهن.

ویتامین ب۲

نقش آن در بدن: در کاهش اختلالات دید و افزایش قدرت بینایی و پیشگیری از بیماری‌های چشمی اثرگذار است. در حفظ سلامت پوست و مو نقش دارد و همچنین به انجام متابولیسم و بهینه شدن عملکرد دستگاه هاضمه کمک شایانی می‌کند.

منابع تأمین ویتامین ب۲: سبزیجات، غلات سبوسدار، ماست.

منیزیم

نقش آن در بدن: سلاح و سپری برای عضلات و ماهیچه‌های بدن است. دستگاه عصبی را تقویت می‌کند و کاهش آن در بروز تیک‌های عصبی، سندرم پاهای بیقرار و خواب رفتگی عضلات و ماهیچه‌ها سریعاً خود را نشان می‌دهد.

منابع تأمین منیزیم: خوراکی‌های دریایی، غلات و حبوب، انواع آجیل.

ویتامین دی یا D

نقش آن در بدن: کمبود ویتامین دی بخصوص در کودکان و نوجوانان باعث افزایش احتمال ابتلای آنها به بیماری راشیتیسم می‌شود. این نشانه آن است که چنین ویتامینی همراه با کلسیم نقش مهمی در سلامت استخوان‌ها دارد. علاوه بر آن به بهبود عضله‌سازی بدن کمک می‌کند و ماهیچه‌ها را قدرتمند و کارا می‌سازد. در بخش‌های مرتبط با متابولیسم نیز اثرات غیر قابل انکار دارد؛ به عنوان مثال باعث کمک به جذب بهتر کلسیم در کلیه و روده می‌شود. در نبود یا کمبود این ویتامین احتمال بروز دیابت نوع یک افزایش می‌یابد.

منابع تأمین ویتامین دی: نور خورشید، قارچ خوراکی، کره صبحانه، کشک، ماهی‌های تن و ماهی آزاد.

به خاطر بسیاری که مواد معدنی ذکرشده تنها بخشی از عناصر شیمیایی مورد نیاز بدن را شامل می‌شوند و علاوه بر لطامات ناشی از کمبود این ویتامین‌ها، زیاده‌روی در مصرف و افزایش سطح و میزان آنها نیز بی‌خطر نیست.