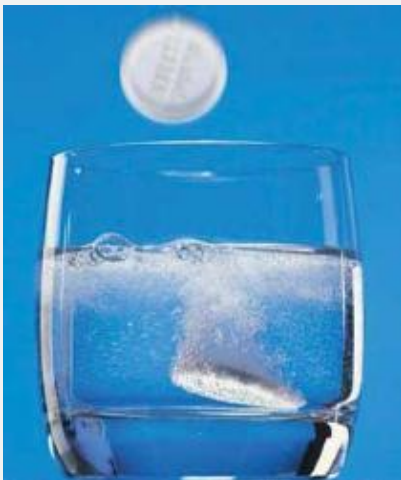




در باره مصرف ویتامین و املاح

متخصصان تغذیه می‌گویند خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های روزانه خود را با آگاهی و دقت بیشتری انتخاب کنید تا بدانید چقدر و از چه منابعی می‌توانید...

جام جم آنلاین: متخصصان تغذیه می‌گویند خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های روزانه خود را با آگاهی و دقت بیشتری انتخاب کنید تا بدانید چقدر و از چه منابعی می‌توانید به ویتامین‌ها و املاح ضروری بدن دسترسی یابید. برخی از آنها را گرد آورده‌ایم تا کمکی اندک به افزایش اطلاعات در این زمینه باشد.

ویتامین A: برای تقویت بنیه دفاعی، بینایی، سلامت پوست، رشد دندان‌ها و کیفیت استخوان‌ها ضروری است. نیاز روزانه: 0.8 تا 1.1 میلی‌گرم. منابع: میوه‌ها و سبزیجات نارنجی و زرد رنگ، لبنیات، زرده تخم مرغ، ماهی، جگر، سبزی‌های دارای برگ پهن و سبز تیره

ویتامین B1: بیشترین کاربرد آن کمک به متابولیسم و سوخت و ساز است. بخصوص در کارکرد بهینه دستگاه عصبی نقشی مفید دارد. نیاز روزانه: یک تا 1.3 میلی‌گرم. منابع: انواع گوشت، غلات سبوسدار، لوبیا و...

ویتامین B2: بر تقویت دید چشم، سلامت پوست و سوخت‌وساز بدن اثرگذار است. نیاز روزانه: 1.2 تا 1.5 میلی‌گرم. منابع: شیر، ماست، غلات سبوسدار، انواع سبزی‌ها

ویتامین B3: مفید برای هضم غذا و تقویت دستگاه عصبی. نیاز روزانه: 13 تا 17 میلی‌گرم. منابع: مغزهایی چون گردو و بادام، قارچ، انواع گوشت و شیر

ویتامین B5: کمبود آن سبب اختلال در ساخت و عملکرد هورمون‌ها و جذب نشدن پروتئین و چربی می‌شود. نیاز روزانه: 6 میلی‌گرم. منابع: کلم بروکلی، گل کلم، گوشت گاو و گوساله، شیر و ماهی

ویتامین B6: به ساخت گلبول‌های قرمز، جذب بهتر پروتئین‌ها و پیشگیری از نارسایی‌های دستگاه عصبی کمک می‌کند. نیاز روزانه: 1.2 تا 1.6 میلی‌گرم. منابع: ماهی، سبزی‌هایی که برگ پهن دارند، ذرت، آووکادو، حبوبات، مغز بادام و گردو، تخم آفتابگردان، موز، ماهی، تخم‌مرغ و...

ویتامین B12: در صورت کمبود آن به خشکی و ترک پوست دور دهان و اطراف بینی مبتلا خواهید شد. نیاز روزانه: زنان 1.1 و مردان 1.3 میلی‌گرم. منابع: شیر، تخم‌مرغ و...

ویتامین C: سبب جذب آهن و اسیدفولیک، افزایش مقاومت بدن در مقابل عفونت، ساخت جداره رگ‌های انتقال خون و سوخت‌وساز بدن شده، نقش آنتی‌اکسیدان را برای سلول‌ها ایفا می‌کند. نیاز روزانه: 100 میلی‌گرم. منابع: انواع مرکبات، سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی و سبزی‌های خام

ویتامین D: کاهش مقدار آن در بدن سبب اختلال در سیستم ایمنی، دردهای ناحیه کمر، پا و لگن، پوکی و شکنندگی استخوان‌ها و دندان‌ها می‌شود. نیاز روزانه: 1.1 میکروگرم. منابع: روغن ماهی یا دقایقی نور خورشید صبحگاهی

ویتامین E: کمبود آن باعث کاهش مقاومت سلول‌های بدن، کیفیت و تعداد اسپرم و همچنین ابتلا به بیماری‌های گوناگون می‌شود. نیاز روزانه: 11 تا 15 میلی‌گرم. منابع: آجیل و تخمه، روغن‌های گیاهی، بادام زمینی، غلات سبوسدار، سبزی‌های دارای برگ‌های پهن و تیره

ویتامین K: مهم‌ترین نقش آن جلوگیری از لخته شدن خون و کاهش خطر سکت‌های مغزی و قلبی است. نیاز روزانه: 0.06 تا 0.08 میلی‌گرم. منابع: گوجه‌فرنگی و سبزی‌های برگ‌دار مثل کاهو و گل کلم

آهن: کمبود آن ضعف، خستگی، ناتوانی در تمرکز، کم‌اشتهایی، رنگ پریدگی و تیرگی دور چشم‌ها را در پی دارد. نیاز روزانه: زنان 15 و مردان هشت – هفت میلی‌گرم در روز. منابع: گوشت، تخم‌مرغ، سبزیجات و...

روی: کاهش خارش پوست، ریزش مو، ایجاد خطوط سفید روی ناخن‌ها، زخم و پیری پوست، همچنین کاهش اسپرم در مردان می‌شود. نیاز روزانه: زن‌ها 7 و مرد‌ها 9/5 میلی‌گرم. منابع: غلات سبوسدار، ماهی ساردین، میوه‌های مغزدار و...

سلنیم: فقر سلنیم در بدن سبب عفونت‌های پیاپی می‌شود. نیاز روزانه: مردان 75 و زنان 60 میکروگرم. منابع: غلات، ماهی، کشمش، گردو و تخم کدو

منیزیم: در صورتی که بدن دسترسی کافی به منیزیم نداشته باشد اختلال در غده پاراتیروئید، شکنندگی استخوان‌ها و دندان‌ها، نقص در سیستم عصبی و انقباض‌های عضلانی، گرگرفتگی، اضطراب و بی‌قراری رخ می‌دهد. نیاز روزانه: مردان 300 و زنان 270 میلی‌گرم. منابع: بادام، نان سبوسدار و...

اسیدفولیک: به ایجاد گلبول‌های خون کمک کرده، در تقویت عملکرد سلول‌های روده و معده نقش دارد. نیاز روزانه: 0.4 میلی‌گرم. منابع: جگر، صدف، حبوبات، دانه‌های روغنی و ماهی

بیوتین: بر رویش و حفظ سلامت مو، ناخن و پوست اثرگذار است. سبب جذب چربی‌های مورد نیاز و تقویت دستگاه عصبی هم می‌شود. نیاز روزانه: 0.03 تا 0.06 میلی‌گرم. منابع: زرده تخم‌مرغ، جگر، انگور، هندوانه، موز، توت‌فرنگی، سبزی‌های دارای برگ‌های تیره