** انواع الفيتامينات وفوائدها.. كيف نحصل عليها من الطعام؟**

يصنّع جسمك كل يوم جلدا وعضلات وعظاما. وهو يحرك خلايا الدم الحمراء التي تحمل المواد الغذائية والأكسجين إلى أماكن بعيدة، كما يرسل الإشارات العصبية في الدماغ ومسارات الجسم. وهو يكوّن أيضا الموصلات الكيميائية التي تتحرك من عضو إلى آخر، حاملة التعليمات التي تساعد على إبقائنا على قيد الحياة. لفعل كل هذا، يحتاج جسمك إلى 30 فيتامينا ومعدنا ومكونا غذائيا على الأقل لا يستطيع تصنيعها بنفسه بكميات كافية. لذلك تحتاج إلى الحصول على هذه المواد الغذائية من الطعام أو من مصادر أخرى.

أنواع الفيتامينات وفوائدها والمعادن الضرورية يطلق عليها عادة اسم المغذيات الدقيقة حيث أنها تختلف عن المغذيات الكبيرة – التي هي البروتينات والدهون والكربوهيدرات – في أن جسمك يحتاج إلى كميات ضئيلة جدا منها. إلا أن الفشل في الحصول على هذه الكميات الصغيرة يسبب الأمراض. وقد تعلم البحارة القدماء أن العيش لشهور دون فواكه وخضروات طازجة – وهي المصدر الرئيسي [لفيتامين C](http://www.webteb.com/vitamins/%D9%81%D9%8A%D8%AA%D8%A7%D9%85%D9%8A%D9%86-%D8%AC) - هو سبب حصول نزيف اللثة و[مرض الإسقربوط](http://www.webteb.com/children-health/diseases/%D9%85%D8%B1%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D9%82%D8%B1%D8%A8%D9%88%D8%B7). وفي بعض الدول النامية، ما زال يصاب الناس بفقدان البصر بسبب نقص [فيتامين A](http://www.webteb.com/terms/1379/%D9%81%D9%8A%D8%AA%D8%A7%D9%85%D9%8A%D9%86-a). وحتى في الولايات المتحدة، يصاب بعض الأطفال بهشاشة وتشوه العظام بسبب عدم الحصول على كمية كافية من [فيتامين D](http://www.webteb.com/general-health/tests/%D9%81%D9%8A%D8%AA%D8%A7%D9%85%D9%8A%D9%86-%D8%AFd) (انظر الجدول 4)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **انواع الفيتامينات وفوائدها الصحية الإضافية** | | | | |
| الفيتامين أو المعدن | الفوائد | الكمية الموصى بها حسب العمر | الحد الأعلى في اليوم | مصادر الطعام الجيدة |
| فيتامين B6  (بيريدوكسال، بيريدوكسين، بيريدوكسامين) | يساعد على تقليل مستويات هوموسيستايين. ليس واضح إذا كان يقلل خطر مرض القلب. يساعد في تكوين خلايا الدم الحمراء. يؤثر على القدرات الذهنية والوظيفة المناعية. | الأعمار: 19-50:   الرجال: 1.3 ملغم   السيدات: 1.3 ملغم   الأعمار: 51+   الرجال: 1.7 ملغم   السيدات: 1.5 ملغم | 100 ملغم | اللحوم والأسماك والدواجن والبقول والتوفو ومنتجات الصويا الأخرى والبطاطا والفواكه غير الملحية مثل الموز والبطيخ. |
| فيتامين B12  (كوبالامين) | يساعد على تقليل مستويات هوموسيستايين. ليس واضح إذا كان يقلل خطر مرض القلب. يساعد في تكوين خلايا جديدة وتكسير بعض الأحماض الدهنية والأمينية. يحمي الخلايا العصبية ويحفز نموها الطبيعي. يساعد في تكوين خلايا الدم الحمراء. | الرجال والسيدات البالغون:   2.4 ميكروغرام | غير معروف | اللحوم والدواجن والأسماك واللبن والجبن والبيض والحبوب المزودة بالفيتامين ولبن الصويا المزود بالفيتامين. يوجد فيتامين ب12 بشكل طبيعي في مصادر الأطعمة الحيوانية فقط، لذلك فإن النباتيين يجب أن يتناولوا حبوب [فيتامينات](http://www.webteb.com/vitamins) متعددة للحصول على ما يكفي منه. |
| فيتامين D  (كالسيفيرول) | يساعد في الحفاظ على مستويات الكالسيوم والفسفور في الدم، اللذين يقويان العظام. يساعد على تكوين الأسنان والعظام. المكملات الغذائية يمكن أن تقلل عددا من الكسور، غير الفقرات. | العمر: 19 – 70:   600 وحدة دولية   العمر: +71   800 وحدة دولية | 2,000 وحدة دولية | اللبن أو المرجرين المزود بالفيتامين والحبوب المزودة بالفيتامين والأسماك الدهنية. |
| حمض الفوليك  (فيتامين B9، الفولات، فولاسين) | أساسي لتكوين الخلايا الجديدة. يساعد على الوقاية من العيوب الخلقية في الدماغ والحبل الشوكي عند تناوله مبكرا في الحمل، ويجب تناوله بانتظام من قبل جميع السيدات اللواتي في سن الحمل حيث أن السيدة قد لا تعرف أنها حامل في الأسابيع الأولى من الحمل. يمكن أن يقلل مستويات هوموسيستايين. ربما يقلل خطر سرطان القولون. يقلل خطر سرطان الثدي عند السيدات اللواتي يتعاطين الكحول. | 400 ميكروغرام | 1,000 ميكروغرام | الحبوب التي تزودنا بالفيتامين والأسبارجس والسبانج والكرنب والبقول مثل البازلاء وعصير البرتقال وعصير البندورة. |
| الحديد | يساعد الهيموجلوبين الذي في خلايا الدم الحمراء والميوجلوبين الذي في خلايا العضلات على حمل الأكسجين عبر الجسم. مطلوب من أجل التفاعلات الكيميائية في الجسم ولتصنيع الأحماض الأمينية والكولاجين والموصلات العصبية والهرمونات. | الأعمار: 19 – 50:   الرجال: 8 ملغم   السيدات: 18 ملجم   العمر: 51 – 70:   الرجال: 8 ملجم   السيدات: 8 ملغم | 45 ملغم | اللحوم الحمراء والدواجن والبيض والفواكه والخضروات الخضراء والخبز المزود بالفيتامين ومنتجات الحبوب. |
| البوتاسيوم | يوازن السوائل في الجسم. يساعد على الحفاظ على انتظام ضربات القلب وإرسال الإشارات العصبية. مطلوب لانقباض العضلات. يساعد على تقليل ضغط الدم. | 4700 ملغم | غير معروف | اللحوم واللبن والفواكه والخضروات والحبوب والبقول. |

وكما أن نقص المغذيات الدقيقة كأنواع الفيتامينات  يمكن أن يؤدي إلى ضرر بالغ لجسمك، فإن الحصول على كميات كافية يمكن أن يقدم فائدة كبيرة. على سبيل المثال، الكالسيوم مع فيتامين D مع فيتامين K مع الماغنيزيوم مع الفسفور تقي عظامك من الكسور. لذلك فإن العديد من المغذيات الدقيقة تعمل معا. على سبيل المثال، يساعدك فيتامين C على امتصاص الحديد. مع ذلك، فإن التفاعل بين المغذيات الدقيقة ليس تعاونيا دائما. على سبيل المثال، حتى الزيادة الضئيلة من معدن الماغنيزيوم يمكن أن تؤدي إلى تفاقم نقص الحديد.

أنواع الفيتامينات وفوائدها تختلف عن المعادن. فالبناء الكيميائي للفيتامين يمكن أن ينحل بالحرارة أو الهواء أو الأحماض، بينما المعادن تحتفظ بتركيبها الكيميائي. ذلك يعني أن المعادن التي في التربة والماء من السهل أن تجد طريقها إلى جسمك عن طريق النباتات والأسماك والحيوانات والسوائل التي تتناولها. ولكن من الصعب وصول الفيتامينات من الطعام والمصادر الأخرى إلى جسمك لأن الطهي والتخزين والتعرض البسيط للهواء يمكن أن يلغي تنشيط هذه المكونات الهشة.

حاجتك إلى مواد غذائية معينة تختلف باختلاف سنك وجنسك وخصائصك الأخرى المهمة. كقاعدة، إستراتيجيتك المثلى يجب أن تكون الحصول على الفيتامينات والمعادن من الطعام، وليس من المكملات الغذائية. فقد أظهرت أبحاث كثيرة أنه بإمكانك تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة والإعاقة بإتباع الطعام الصحي، وأيضا القيام بالتمرينات الرياضية بشكل منتظم وتجنب التدخين. والدليل على فائدة تناول المكملات التي تحتوي على أنواع الفيتامينات والمعادن هو أقل إقناعا بكثير. فمن المحتمل وجود العديد من المكونات المفيدة للطعام أكثر من التي تعرف عليها العلماء حتى الآن، كما أن هناك تأثيرات مفيدة لوجودها معا، أيضا.

ويتم اليوم تزويد العديد من الأطعمة بأنواع الفيتامينات إلى الدرجة التي يكون فيها النقص نادرا. وهناك اثنان من الفيتامينات يمكن خصهما عادة بواسطة خبراء الصحة الذين يوصون بتناول المكملات. ولكن زيادة تزويد الطعام بالفيتامينات جعل حتى هذه الفيتامينات متوفرة في الطعام لدرجة تجعل معظم الناس يحصلون عليها بشكل كاف من الطعام. وهنا يوجد مثالان.

حمض الفوليك. من أكثر العلاقات المؤكدة بين أنواع الفيتامينات وفوائدها في الوقاية من مرض معين  ترتبط بأحد فيتامينات B المعروف باسم حمض الفوليك (يسمى أيضا الفولات). فالسيدات اللواتي يتناولن حمض الفوليك يكون لديهن احتمال أقل لولادة أطفال يعانون من عيوب خلقية معينة تسمى عيوب الأنبوبة العصبية. وبسبب هذا، يُنصح بتناول جميع السيدات اللواتي في سن الحمل 400 ميكروغرام من حمض الفوليك يوميا في الطعام أو من المكملات، للوقاية من خطر حدوث العيوب الخلقية. ويقترح بعض العلماء أن السيدات اللواتي في سن الحمل يجب أن يحصلن على 800 ميكروغرام يوميا. ويمكنك الحصول على هذه الكمية من خلال الطعام الصحي وحبوب الفيتامينات اليومية. ومعظم أنواع الخبز والحبوب مزودة [بحمض الفوليك](http://www.webteb.com/vitamins/%D8%AD%D9%85%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%88%D9%84%D9%8A%D9%83) وهو وفير في بعض الأطعمة مثل الخضروات الورقية الداكنة والبرتقال والبندورة والبقول.

فيتامين D. - يجعل هذا الفيتامين جسمك قادرا على الحصول على الكالسيوم من مصادر الطعام من خلال جهازك الهضمي وليس أخذه من عظامك. وهو يساعد على الوقاية من هشاشة العظام وربما يقي من بعض السرطانات وربما أمراض الجهاز الدوري وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري وأمراض المناعة الذاتية.

التعرض لضوء الشمس يحفز الجلد على إنتاج فيتامينD، ولهذا السبب يسمى بفيتامين ضوء الشمس. وتوصي مؤسسات الطب جميع الأشخاص الأصغر من 71 سنة في العمر بالحصول على 600 وحدة دولية يوميا والأشخاص الذين في عمر 71 سنة أو أكثر بالحصول على 800 وحدة دولية يوميا. ويمكن لمعظم الناس أن يحصلوا على هذه الكمية من الطعام، وخاصة إذا شربوا اللبن المزود بفيتامين D. والناس الذين يعيشون في المناخات الشمالية أو الذين يمتلكون جلدا داكنا ربما يحتاجون إلى مكملات للوصول إلى 800 وحدة دولية موصى بها. لا تتخطى الحد الأعلى اليومي الذي هو بمقدار 4000 وحدة دولية.

**ماذا عن مضادات التأكسد؟**

تناول مضادات التأكسد في صورة حبوب أو مضافة إلى الطعام لا يحمي الصحة، طبقا للأبحاث. ومن الأفضل تناول هذه المواد الغذائية في صورها الطبيعية: من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة.

لفظ مضادات التأكسد هو لفظ شامل لأي مركب يمكن أن يقاوم الجزيئات غير الثابتة، مثل الجذور الحرة التي تتلف الحمض النووي DNA وأغشية الخلايا وأجزاء الخلايا الأخرى. والجذور الحرة في الجسم هي نواتج وسطية طبيعية للتمثيل الغذائي وتتكون أيضا عند التعرض للأشعة فوق البنفسجية وتدخين التبغ وتلوث الهواء. هذه ينقصها اكتفاء الالكترونات مما يجعلها غير ثابتة، لذلك تسرق الالكترونات من الجزيئات الأخرى مما يتلف هذه الجزيئات بهذه العملية. ويمكن أن تكون الجذور الحرة مفيدة أيضا. فعندما تقوم خلايا جهاز المناعة بمقاومة الكائنات الغريبة، فإن الأكسجين الذي تستخدمه يتحول إلى جيش من الجذور الحرة التي تحطم الفيروسات والبكتيريا وخلايا الجسم التالفة.

فيتامين C يمكن أن ينزع الجذور الحرة. والفيتامينات المضادة للتأكسد الأخرى هي[فيتامين E](http://www.webteb.com/terms/1387/%D9%81%D9%8A%D8%AA%D8%A7%D9%85%D9%8A%D9%86-e)وبيتا كاروتين والكاروتينات الشبيهة (طائفة من الأصباغ النباتية البرتقالية). والمعادن المضادة للتأكسد هي [السيلينيوم](http://www.webteb.com/vitamins/%D8%B3%D9%8A%D9%84%D9%8A%D9%86%D9%8A%D9%88%D9%85) والمنجنيز. والعديد من مضادات التأكسد هي مواد كيميائية غير الفيتامينات والمعادن، بما في ذلك بعض الأصباغ ونظائر الفلافونات. ومجموعة مضادات التأكسد الموجودة في الفواكه والخضروات إضافة الى الألياف والكيماويات النباتية الموجودة طبيعيا في هذه الأطعمة لها العديد من الفوائد الصحية، بما فيها تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب ومرض الرتوج والعديد من الحالات الأخرى.

تناول مضاد التأكسد المفرد في مكمل لم يثبت أن له فوائد صحية مشابهة. وترجح النتائج وجود حماية عامة ضئيلة من الحبوب المضادة للتأكسد. فيمكن أن يكون التناغم القائم بين مضادات التأكسد المتوفرة  في الأطعمة، بشكل طبيعي وليس فيتامينا واحدا أو اثنين بجرعات مرتفعة، هو الذي يمكنه تقليل خطر الإصابة بالأمراض الخطيرة. لذلك، من الأفضل الحصول على مضادات التأكسد من الأطعمة  - مثل البرتقال والبندورة والبطاطا الحلوة والجزر والبروكولي والحبوب الكاملة وجوز الهند -وليس من الحبوب الدوائية.

**الفواكه والخضروات**

نعرف منذ عقود أن الفواكه والخضروات تحتوي على أنواع فيتامينات ومعادن ومواد غذائية مهمة أخرى. وقد أكد العلماء أيضا أن الطعام النباتي، الذي يحتوي على الكثير من الفواكه والخضروات، يمكن أن يقلل من خطر بعض الأمراض المهددة للحياة مثل أمراض القلب، سبب الوفيات الأول بين الرجال والنساء على حد سواء. وأكثر من ذلك، إذا فعلت ذلك تكون لديك مساحة أقل للأطعمة غير الصحية.

من المهم أن تعرف أنه بالرغم من أن الفواكه والخضروات تقدم الكثير من أنواع الفيتامينات وفوائدها إضافة للمواد الغذائية الأخرى، إلا أنك لا تحصل على نفس الفوائد بتناول حبوب الفيتامينات والمكملات. من بين مئات الدراسات التي حاولت فصل المكونات المفردة للطعام وتحديد تأثيراتها الصحية، توصل القليل فقط منها إلى نتائج مقنعة. والعديد منها لم يؤد إلى شئ. هل تتذكر عندما كان يتناول الناس فيتامين E من أجل كل شئ بدءا من الوقاية من أمراض القلب وحتى الوقاية من فقدان الذاكرة؟ ماذا عن فيتامين C للوقاية من نزلات البرد؟ أو مضادات التأكسد للوقاية من السرطان؟ فشلت الأدلة المبكرة الواعدة في إثبات فائدة تناول هذه المواد الغذائية في صورة حبوب دوائية.

تحتوي الفواكه والخضروات  على مئات المكونات المعروفة باسم الكيماويات النباتية، والتي لم يتم التعرف على معظمها بعد. هذه الكيماويات النباتية يبدو أنها عدد كبير من المركبات في النباتات الموجودة في الطبيعة. الفواكه والخضروات هي أيضا غنية بالألياف، التي تقوم بالعديد من الوظائف في الجسم. وبشكل خاص، تحافظ الألياف على جعل الجهاز الهضمي يعمل بسلاسة وربما تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب ومرض السكري وبعض المشكلات الهضمية، مثل [التهاب الرتوج](http://www.webteb.com/surgery/diseases/%D8%AF%D8%A7%D8%A1-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D8%AA%D9%88%D8%AC) والسمنة. أخيرا، الفواكه والخضروات غنية بالمعادن المفيدة، مثل البوتاسيوم الذي يقلل ضغط الدم.

هناك دراسات كبرى، مثل دراسة الممرضات الصحية ودراسة متابعة محترفي الصحة، أظهرت أن الطعام الغني بالفواكه والخضروات يمكن أن يساعد على تقليل خطر [ارتفاع ضغط الدم](http://www.webteb.com/heart/diseases/%D8%A7%D8%B1%D8%AA%D9%81%D8%A7%D8%B9-%D8%B6%D8%BA%D8%B7-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%85) وأمراض القلب و[السكتة الدماغية](http://www.webteb.com/neurology/diseases/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%AA%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%85%D8%A7%D8%BA%D9%8A%D8%A9) ، وأن الناس الذين يتبعون هذا النظام الغذائي يعيشون حياة أطول من أولئك الذين لا يفعلون. ودراسة النظام الغذائي DASH اختبرت بشكل مباشر الطعام الغني بالفواكه والخضروات وأظهرت وجود انخفاض كبير في ضغط الدم. الأشخاص في سن أكبر من 45 سنة ظهرت لديهم استجابة جيدة بشكل خاص لهذا النظام الغذائي – وهي نتيجة مهمة لأن ارتفاع ضغط الدم ومضاعفاته تزداد بتقدم العمر.

هل يمكن للطعام الغني بالفواكه والخضروات أن يساعد على الوقاية من السرطان؟ إن ذلك ليس واضحا حتى الآن. تبين الدراسات أن مثل هذا النظام الغذائي يمكن أن يقلل من بعض أنواع السرطان – ربما سرطان المرئ والمعدة والرئة، طبقا لمراجعة مئات الدراسات بواسطة الوكالة الدولية للأبحاث عن السرطان. لكن دراسة نشرت في جريدة المعهد القومي للأورام أجريت على 400000 رجل وسيدة تمت متابعتهم لمدة 9 سنوات وجدت أن هناك علاقة طفيفة فقط بين تناول الفواكه والخضروات وانخفاض خطر الإصابة بأمراض السرطان.

هناك بعض الأدلة على أن تناول الكثير من الفواكه والخضروات الورقية الخضراء الداكنة، مثل السبانخ، ربما يقلل من خطر[تنكس الشبكية](http://www.webteb.com/eye-health/diseases/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%86%D9%83%D8%B3-%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%82%D8%B9%D9%8A) - وهو مرض في العين يضرّ بالقدرة على الرؤية. وكانت الخضروات الورقية الخضراء الداكنة أيضا مرتبطة بتقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2.

تعطي هذه النتائج الفواكه والخضروات مكانا بارزا في الهرم الغذائي الصحي، والذي يوصي بتناول فواكه بمقدار ضعفين أو ثلاثة بالنسبة لتناول الخضروات. ويوصي العديد من الخبراء بتناول 5 - 13 وجبة من الفواكه والخضروات يوميا (كوبان ونصف إلى ستة أكواب ونصف الكوب يوميا).

ألوان الفواكه [والخضروات](http://www.webteb.com/article-1477/%D8%AE%D9%85%D8%B3%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%88%D8%A7%D9%86-%D9%85%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%AE%D8%B6%D8%A7%D8%B1-%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%AA%D9%83%D9%85) الزاهية هي أكثر من مجرد أغلفة. اختر الكثير من الألوان المختلفة من أجل أكبر قدر من التأثير والفاعلية. السبب في اختيار الأطعمة ذات الألوان المتعددة هو أن الغذاء الأكثر صحية يشمل أطعمة متنوعة. فاللون هو العلامة الخارجية الأكثر وضوحا للمواد الغذائية المختلفة في النباتات المختلفة. ومن أجل زيادة الفائدة، اختر محاصيل ذات ألوان غنية وعميقة مثل الجزر والسبانخ. فالفواكه والخضروات ذات الألوان العميقة تحتوي على الكيماويات النباتية الأكثر قوة.

لا يوجد نوع واحد من الفواكه أو الخضروات يمكن أن يقدم جميع الكيماويات النباتية المفيدة والمواد الأخرى. حاول الحصول على وجبة واحدة على الأقل يوميا من جميع الأصناف التالية:

* الخضروات الورقية أو الخضراء الداكنة (الخس الداكن، السبانخ، البروكولي)
* الفواكه والخضروات الصفراء أو البرتقالية (القرع، الجزر، البطيخ)
* الفواكه والخضروات الحمراء والزرقاء والقرمزية (الفلفل الأحمر، البندورة، الفراولة)
* البقول (العدس والبقول الأخرى)
* فواكه الموالح (البرتقال، العنب، الليمون

**أنواع الفيتامينات (تصنيفات)**  
   
في الوقت الحاضر يوجد ثلاثة عشر نوعا من الفيتامينات معترف بها عالميا. وهي التي تساعد على تعزيز العظام، وشفاء الجروح، وتعزيز البصر، والمساعدة في الحصول على الطاقة الجيدة من الغذاء، وهناك وظائف أخرى متعددة . وعند انخفاض كمية الفيتامين في الجسم، قد تشعر بالسبات العميق، وقد تكون عرضة للإصابة بمضاعفات أخرى خطيرة يمكن أن تهدد صحتك وحياتك.  
   
تم تعيين الأحرف الأبجدية (A، B، C وهكذا) لترمز إلى أنواع الفيتامينات ، وقد تمت هذه التسمية وفقاً لترتيب اكتشافهم. كان الاستثناء الوحيد فيتامين K الذي تم اختيار حرف “K” له اشتقاقاً من كلمة “Koagulation” التي تعني التجلط وذلك لارتباط وظيفته بتجلط الدم .. و تم اختيار هذا الحرف من قبل الباحث الدنماركي هنريك دام.  
   
وتصنّف الفيتامينات على أساس قابليتها للذوبان في الماء أو الدهن. وتشمل الفيتامينات التي تذوب في الدهون (A ،D ،E ،K) والتي يتم تخزينها لمدة تصل إلى ستة أشهر في مخازن الدهون. الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء وتشمل فيتامينات (ب المركب أو B complex ، ج أو C)، الفيتامينات التي تذوب في الماء (ما عدا فيتامين ب12) فإنه لا يمكن نسبيا تخزينها في الجسم، ولهذا يجب أن يتم تعويضها باستمرار.  
   
الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء تنحل بسهولة في الماء، بصفة عامة؛ وتفرز بسهولة من الجسم، ويتم تخليق أنواع كثيرة من الفيتامينات الذائبة في الماء عن طريق البكتيريا.  
   
يتم امتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون من خلال الأمعاء وذلك بمساعدة من الدهون. نظراً لكونها أكثر عرضة للتراكم في الجسم، ومن المرجح أن يؤدي إلى مشاكل إن لم يتم تنظيم تناولها.