**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.