فوائد الفيتامينات والعناصر المعدنية

نحن نعلم أنّ الدهون هي المصدر الوحيد للطاقة من الغذاء داخل الجسم، وكذلك كمصدر للفيتامينات الذائبة بالدهون مثل فيتامين A، D والحوامض الدهنية الضرورية، وكذلك مصدر لصنع كثير من الهرمونات، ففي الدول الغربية مثل USA، تكون نسبة الدهون في الغذاء 40%، ولكن ولكونها نسبة عالية وما تحدثه من أضرار وأمراض عديدة متعلقة بالشرايين والقلب، ينصح اتخاذ الغذاء والتغذية عندهم بالتقليل منها وجعلها 35% فقط وأقل.

أما في حالة فيتامين D، فإنّ حاجة الشخص البالغ لازالت غير ثابتة ولو أنّها مؤخراً تميل إلى الزيادة، وخاصة للمسنين مع عنصر الكالسيوم، وذلك لأنّ الغذاء المتوازن والمتنوع والمتكامل والغني بالبروتين والكالسيوم ليسد النقص، ثمّ التعرض للشمس أثناء النهار من العوامل المؤثرة على الكمية المحتاجة من قبل الجسم في مختلف مراحل النمو وخاصة عندنا في الشرق والشمس متوفرة والحمد .

أما عن فيتامين A والكاروتين الذي هو مصدر مهم له ويختلف من شخص لآخر ويسمى أحياناً ما قبل فيتامين Provitamin A وربما يكون البعض معتقداً أنّه يوفر نصف الحاجة لفيتامين A في الجسم، وهذا يعتمد على صحّة الجهاز الهضمي ونسبة الامتصاص والاستفادة من الفيتامين، والإصابة ببعض الحالات مثل الإسهال أو تناول المضادات الحيوية وبعض أمراض الجهاز الهضمي، عندئذ تقل نسبة الامتصاص للفيتامين.

أما في حالة فيتامين E، فهو متوفر عادة في الغذاء المتنوع، وذلك لتواجده في الزيوت غير المشبعة والمستعملة في أنواع السلاطات، ولنعود إلى فيتامين K حيث يصنع هذا الفيتامين داخل الجسم من قبل البكتريا الطبيعية الموجودة في الأمعاء، حيث يكون توفره في الغذاء قليلاً، بالرغم من أهميته الواضحة في عملية تخثر الدم الهامة.

أما فيتامين C، وهو المتواجد في كثير من الأغذية الطبيعية الشرق أوسطية كالحمضيات، وعادة ينصح المختصون بتناول ما بين 45-40 ملغم/ اليوم، أو ما يعادل 2.5 ملغم/ كغم من وزن الجسم ويعتبر هذا الرقم أكبر من الحاجة أحياناً، حيث أثبتت البحوث العديدة أنّ ما يعادل 10 ملغم/ اليوم كافية لمنع حدوث أعراض النقص في الشخص الصحّي، وهذا ما توفره نصف برتقالة يومياً، وهي توفر لنا حامض الفوليك والبوتاسيوم كذلك، والفائض المتناول عادة يطرح عن طريق الإدرار، لأنّه من الفيتامينات الذائبة بالماء، وقد ثبت أنّه يمنع حدوث مرض الإسقربوط، وكذلك النزف للأوعية الشعرية ويعمل على شفاء الجروح

بسرعة فائقة.

أما في حالة الفيتامين المسمى رايبوفلامنيفن، فحاجة الجسم إليه قد درست وبينت ما مقدار 1.6 ملغم/ اليوم كافية للمحافظة على صحّة الأنسجة، ويعتبر من مجموعة فيتامينات B. Complex، وحيث أنّ الحاجة لهذا الفيتامين تعتمد على صحّة الجسم وسرعة نموه، وسرعة سير العمليات التمثيلية داخل الجسم، ناهيك عن فيتامين B1 من الفيتامينات الهامة ضمن هذه المجموعة وتعتبر ضرورية لصحّة الأعصاب والتمثيل.

الكاتبة: جيّدة عبد الحميد

المصدر: كتاب مفتاح الصحّة والسعادة (فوائد عطر وخواطر غذائية علاجية)