

لكل طعام فيتاميناته



إليك قائمة لمعرفة المزيد عن الأطعمة الغنيّة بالفيتامينات العالية والتي يمكن أن تساعدكم في الحصول على التغذية السليمة التي تحتاجون إليها:

1. فيتامين A هو من المغذيات التي تذوب في الدهون والتي تسهم في الحفاظ على صحة وشكل الأسنان والعظام والأنسجة الرخوة والجلد. يمكن أن يساعد هذا الفيتامين في درء الالتهابات البكتيرية والفيروسية، ومنع العمى الليلي، والحفاظ على صحة الشعر والأظافر.

وتجدونه في:

- البطاطا الحلوة.
- الجزر.
- السبانخ، واللفت والكرنب.
- البطيخ الأصفر.
- المشمش.

2. الفيتامينات B6 ، B12 ، وحمض الفوليك (B9) تساعد في الحفاظ على عصب سليم، في تركيب الحمض النووي، وتكوين خلايا الدم الحمراء. كذلك على وظيفة الدماغ، ومنع فقر الدم، ومهمة لعملية التمثيل الغذائي.

وتجدونها في:

- اللحوم والدواجن، والأسماك.
- المأكولات البحرية، بما في ذلك بلح البحر والمحار.
- البيض.
- الحليب.

3. الفيتامين C المعروف أيضا باسم حمض الاسكوربيك، هو أحد مضادات الأكسدة القوية التي تحمي صحة الخلايا ويحسن امتصاص الحديد. وهو مهم أيضا لتعزيز صحة الأسنان واللثة، وشفاء الجروح، ويساعد الجسم في مقاومة العدوى.

وتجدونه في:

- البايبا.
- الحمضيات.
- الفريز.
- الفلفل.
- البروكولي.
- كرنب بروكسيل.
- الخضر ذات الأوراق الخضراء الداكنة مثل اللفت، والخردل والسلق.

4. فيتامين D فريد من نوعه لأنه يمكن أيضا أن ينشأ من أشعة الشمس.

مهم جدا لصحة العظام والجهاز المناعي وامتصاص الكالسيوم. ووفقا للمعهد الوطني للسرطان (لجنة التحقيق الوطنية)، يرتبط هذا الفيتامين أيضا مع احتمال خفض خطر الإصابة بسرطان القولون.

وتجدونه في:

- بعض المأكولات البحرية، مثل سمك السلمون والرنجة وسمك السلور، والمحار، وسمك السلمون المرقط.
- الحليب.
- البيض.
- فطر الشيتاكي.

5. الفيتامين E هو من مضادات الأكسدة القوية التي تحمي الخلايا من التلف، ويساعد الجسم في الافادة من فيتامين K، وإصلاح خلايا العضلات.

وتجدونه في:

- بذور عباد الشمس واللوز.
- السبانخ، السلق السويسري واللفت الأخضر.
- الفلفل.
- نبات الهليون.