



الفيتامينات الطبيعية

دليلك لكل ما يخص الفيتامينات



تجد في هذا الدليل

24
مواسم الفواكه



02
لغز الفيتامينات



25
المحافظة على
القيمة الغذائية



05
فيتامينات تذوب
في الماء



27
من يحتاج المكملات
الغذائية؟



14
الحمل وحمض
الفوليك



28
اختيار واستخدام
المكملات الغذائية



17
فيتامينات تذوب
في الدهون



لغز الفيتامينات

في أوائل القرن التاسع عشر حتى منتصف القرن العشرين بدأ علماء الأوبئة والأطباء وعلماء الفسيولوجيا والكيميائيين في حل لغز الفيتامينات. فبدلاً من أن يكون سبب أمراض نقص الفيتامينات أسطورة أو اعتقاد أن مسببها فيروس أو بكتيريا، كانت قصة اكتشافها بطيئة و تدريجية.

بدأت بسؤالين

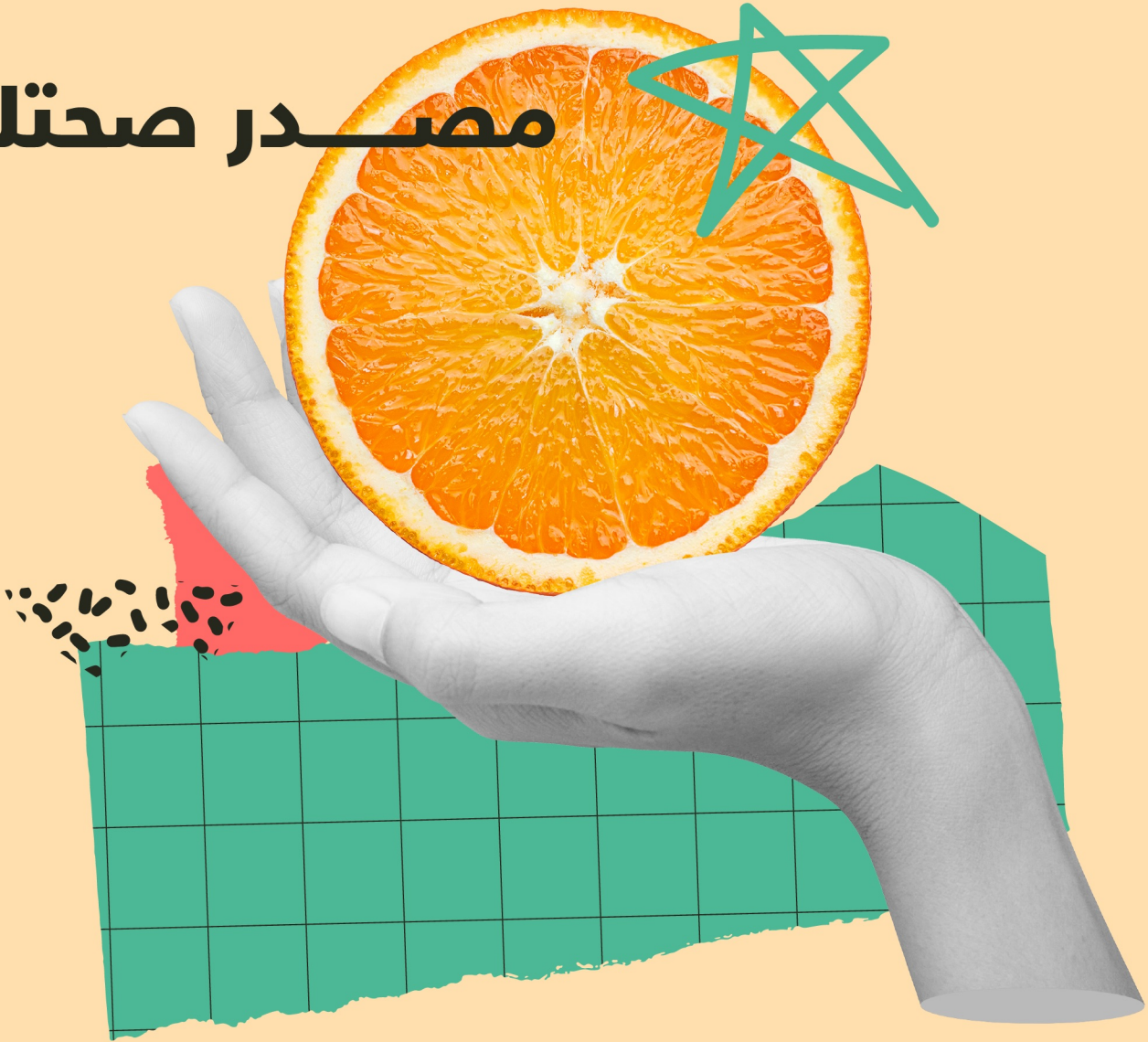
هل الأطعمة التي لا تحتوي على النيتروجين على سبيل المثال البروتين - تعتبر أساسية؟

هل الجيلاتين مصدر كامل للبروتين في النظام الغذائي؟

في عام 1816م، أجرى أحد العلماء دراسات على الكلاب حيث لم يطعمهم شيئاً سوى السكر أو الصمغ العربي أو الأطعمة الأخرى التي لا تحتوي على النيتروجين. مما تسبب بفقد الكلاب وزنها، وأصيبت بقرحة في القرنية، ثم ماتت بعد ذلك، وعليه فقد استنتج العالم أن هناك عناصر غذائية أساسية أخرى غير معروفة بعد. **وحينها..** بدأ البحث عن هذه العناصر بدايةً من فيتامين ب1 إلى ب12.

فليكن طعامك

مصدر صحتك



تلعب الفيتامينات دورًا أساسيًا

في معظم التفاعلات التي تنظم عمليات الجسم من النمو إلى أداء الوظائف الحيوية. لكل نوع من الفيتامينات وظائف محددة في الجسم، مما يجعلها فريدة ولا يمكن الاستغناء عنها. لا يوجد طعام واحد يحتوي على مجموعة كاملة من الفيتامينات. ولكن يمكن الحصول على جميع الفيتامينات التي يحتاجها الجسم من نظام غذائي متوازن ومتنوع.

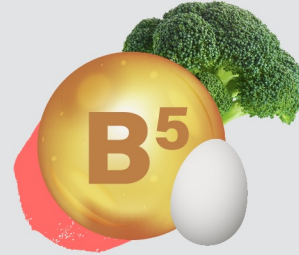
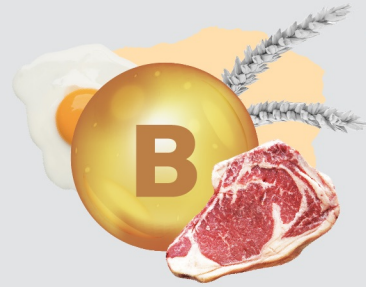
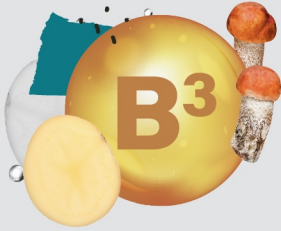
تصنيف الفيتامينات

تم تصنيف الفيتامينات في جسم الإنسان بناء على عامل الذوبان في **الماء والدهون**، فيحتوي الجسم البشري على 13 نوعاً من الفيتامينات كل نوع له وظائف وفوائد مختلفة خاصة فيه.

فيتامينات تذوب في الماء

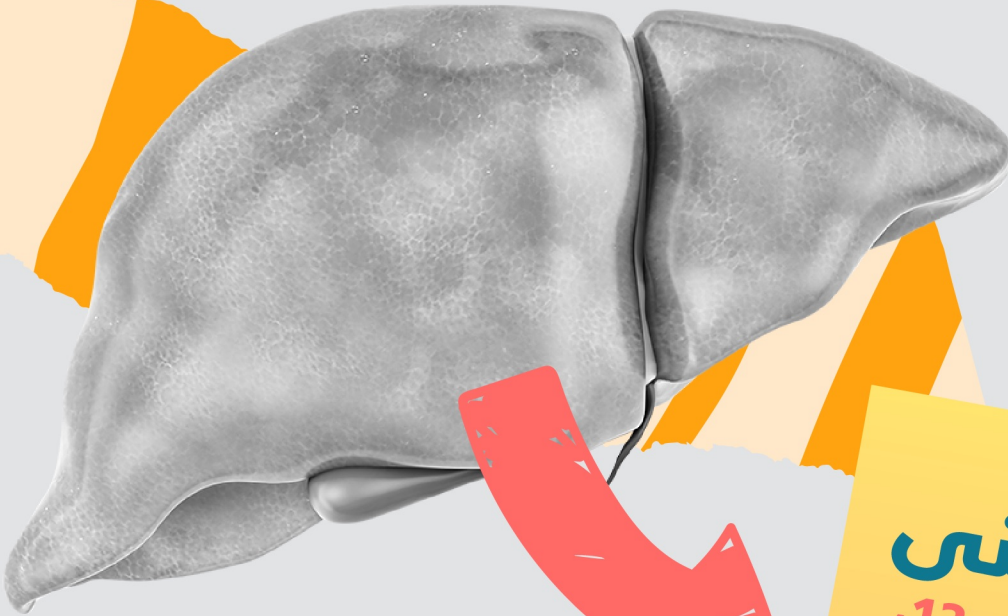
مجموعة فيتامينات ب، وفيتامين ج

9



فيتامينات تذوب في الماء

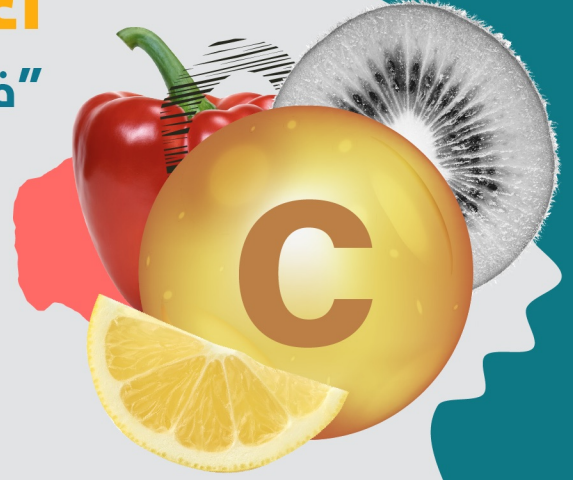
أي بقايا أو كميات زائدة من هذه الفيتامينات **تخرج من الجسم عن طريق البول**، لأن الجسم غير قادر على تخزينها، لذلك يجب تناولها يوميًا للتأكد من أن جسمك لديه ما يكفي لأداء الوظائف الأساسية ومنع نقصها.



يستثنى
فيتامين ب 12،
والذي يمكن للجسم
تخزينه في الكبد.

أعلى 3 مصادر من الطبيعة "فيتامين ج"

- + البرتقال
- + الكيوي
- + الفلفل البارد بأنواعه

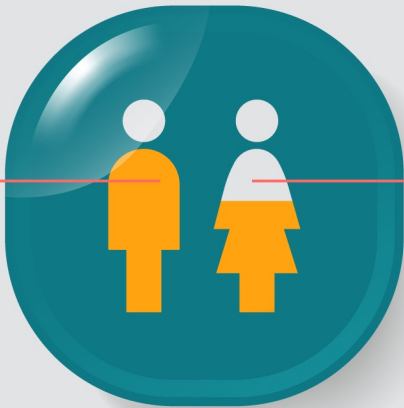


لماذا تحتاجه؟

- + يساعد في إنتاج الكولاجين
- + يحسن معدل امتصاص الحديد
- + يقلل من خطر الإصابة من بعض أنواع السرطانات
- + يعمل كمضاد الأكسدة
- + يقوي جهاز المناعة

الاحتياج اليومي للبالغين (19-64 سنة)

الحد الأعلى 2000 ملغ باليوم



90 mg

75 mg





أعراض نقص فيتامين ج

قد تتضمن:

+ التعب

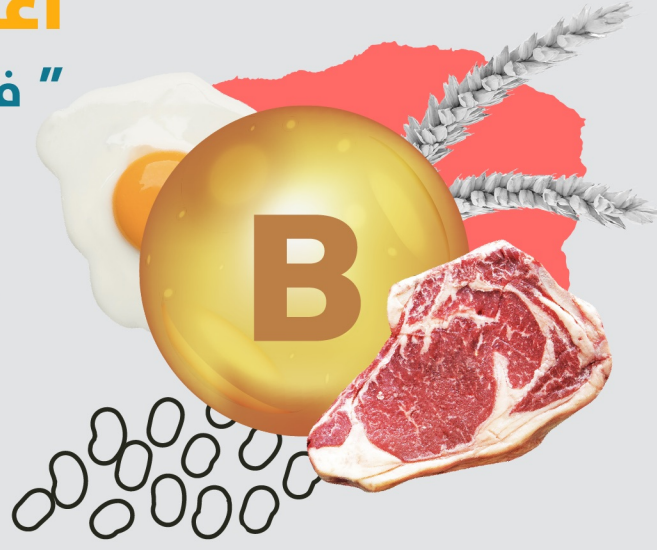
+ فقر الدم الناجم عن نقص الحديد

(بسبب انخفاض امتصاص الحديد)

تدل الدراسات أن تناول مكملات
فيتامين ج بعد ظهور أعراض الزكام
أو البرد بفائدة ضئيلة أو معدومة
للووقاية من الزكام أو علاجه

أعلى 3 مصادر من الطبيعة "فيتامين ب - الثيامين"

- + الحبوب الكاملة، مثل: الشوفان، الأرز، البرغل
- + اللحوم
- + الأسماك



أعلى 3 مصادر من الطبيعة "فيتامين ب2 - الريبوفلافين"

- + الكبد
- + الشوفان
- + الزبادي



قد يفقد فيتامين ب2 قيمته الغذائية عند التعرض للضوء، لذلك يجب تخزين الطعام بعيدًا عن الضوء لحماية محتواه من الريبوفلافين

الاحتياج اليومي للبالغين (19-64 سنة)



1.2 mg

1.1 mg

لماذا تحتاجها؟

- + ضروري لصحة الجلد، الشعر، الدماغ
- + تحافظ على صحة الجهاز العصبي
- + تساعد الجسم على تحويل الطعام إلى طاقة

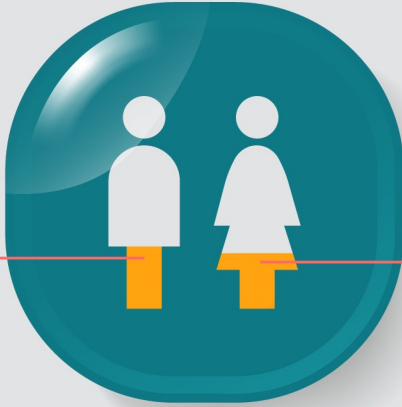
أعلى 3 مصادر من الطبيعة "فيتامين ب3 - النياسين"



- + الدواجن
- + اللحوم
- + الأسماك



الاحتياج اليومي للبالغين (19-64 سنة)



16 mg

14 mg

❗ تناول جرعات عالية من مكملات فيتامين ب3 لفترة طويلة، قد يؤدي إلى تلف الكبد

لماذا تحتاجها؟

- + يحافظ على صحة الجلد، الشعر، العظام، الدماغ والجهاز العصبي
- + تساعد الجسم على تحويل الطعام إلى طاقة



أعلى 3 مصادر من الطبيعة "فيتامين ب7 - بيوتين"

- + الكبد
- + البيض
- + بذرة دوّار الشمس



الاحتياج اليومي للبالغين (19-64 سنة)



30 mg

30 mg

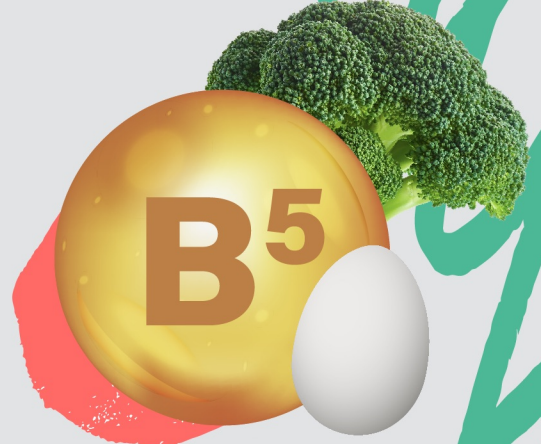
يمكن أن يؤدي بالتأكيد إلى تساقط
الشعر ومشاكل في الجلد أو الأظافر

يشاع أن مكملات البيوتين تعالج تساقط
الشعر وتعزز من صحة الجلد والأظافر..

بينما بالحقيقة إذا لم يكن لديك
نقص في فيتامين البيوتين قد لا يكون لها فائدة

أعلى 3 مصادر من الطبيعة "فيتامين ب5 - حمض بانتوثينيك"

- + الكبد
- + الفطر
- + بذرة دوّار الشمس



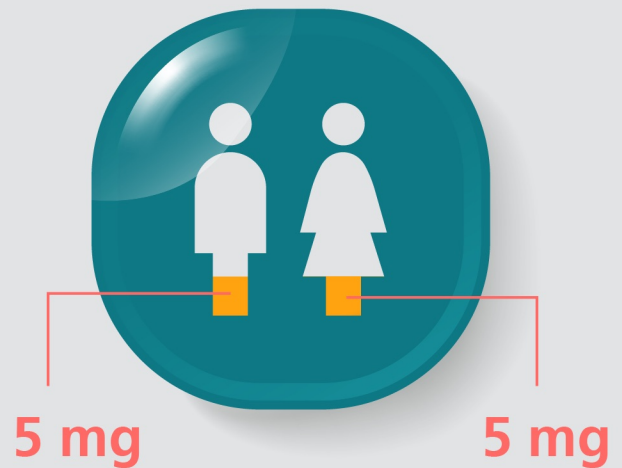
لماذا تحتاجه؟

- + يساعد في صنع الناقلات العصبية
- + يساعد في صنع هرمون الستيرويد
- + يساعد في إنتاج الهيموجلوبين
- + يساعد الجسم على تحويل الطعام إلى طاقة

أعراض نقص فيتامين ب5

- الصداع
- الغثيان
- اضطراب النوم
- تنميل في اليدين والقدمين
- تشنجات العضلات

الاحتياج اليومي للبالغين (19-64 سنة)



أعلى 3 مصادر من الطبيعة "فيتامين ب6 - البيريدوكسين"

- + الحمص
- + التونا
- + الكبد



لماذا تحتاجه؟

- + قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب
- + يساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء
- + يؤثر على القدرات الإدراكية والمناعة
- ✗ ناقل عصبي يلعب أدوارًا رئيسية في النوم والشهية والحالات المزاجية

الاحتياج اليومي للبالغين (31-50 سنة)



1.3 mg

1.3 mg

أعراض نقص فيتامين ب6

- الاكتئاب 😞
- طفح الجلد 🖐️
- نقص في المناعة 🛡️

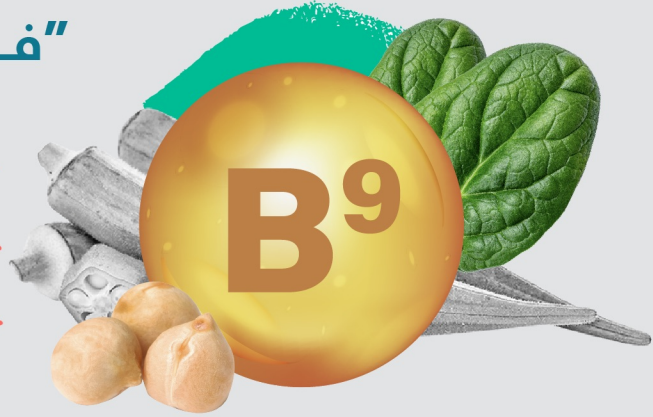
أعلى 3 مصادر من الطبيعة

“فيتامين ب9 - حمض الفوليك”

+ الكبد

+ السبانخ

+ اللوبياء



لماذا تحتاجه؟

- + ضروري بتكوين خلايا الدم الحمراء وانقسام الخلايا
- + قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب وسرطان القولون



أعراض نقص فيتامين ب9

الشعور بالتعب

ضيق في التنفس

صعوبة في التركيز

تقلبات مزاجية

شحوب البشرة

يمكن لمعظم الأشخاص
(باستثناء النساء الحوامل)
من الحصول على ما يكفي
من حمض الفوليك من
الغذاء دون الحاجة للمكملات

قبل الحمل وبدايته

تناول الجرعة اليومية 400 مغ من حمض الفوليك قبل الحمل بثلاثة أشهر وحتى الأسبوع الـ12 من الحمل يساهم في الحد من خطر إصابة الأجنة بعيوب خلقية في الدماغ والعمود الفقري.

الاحتياج اليومي

للحامل

500 ميكروغرام

للمرضعة

500 ميكروغرام



الاحتياج اليومي للبالغين (19-64 سنة)

400 ميكروغرام

الحد الأعلى 1000 ميكروغرام باليوم



أعلى 3 مصادر من الطبيعة "فيتامين ب12 - كوبالامين"

- + الجبن
- + البيض
- + اللحوم



لماذا تحتاجه؟

- + قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب
- + يساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء
- x يساعد في تكوين خلايا جديدة
- x يحمي الخلايا العصبية ويحفز نموها



الاحتياج اليومي للبالغين (19-64 سنة)



2.4 mg

2.4 mg

أعراض نقص فيتامين ب12

الشعور بالتعب

تنميل في اليدين والقدمين

ضعف في الذاكرة



من يحتاج المكملات الغذائية لفيتامين ب12؟



+ من يتبع نظام غذائي نباتي

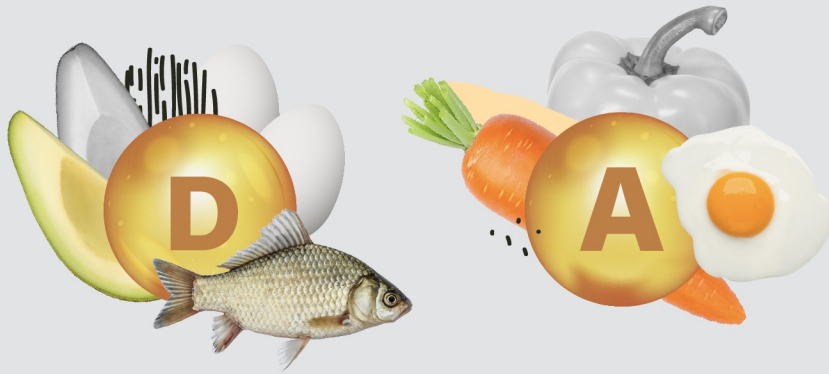
قد لا يحصلون على الكمية الكافية من فيتامين ب12 لأنه يوجد في المنتجات الحيوانية غالبًا

+ كبار السن

قد يعانون من النقص بسبب صعوبة امتصاص فيتامين ب12 من الطعام

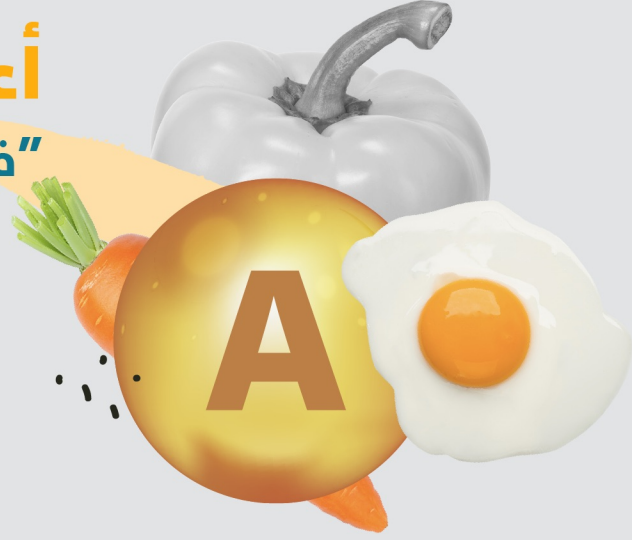
4 فيتامينات تذوب في الدهون

يتم تخزينها في الكبد والأنسجة الدهنية، لذلك الإفراط بتناولها من المكملات الغذائية دون استشارة مختص قد يسبب تسمم! ولكن أخذها من مصادرها الطبيعية واتباع نظام غذائي متوازن لن يحدث أضرار



أعلى 3 مصادر من الطبيعة "فيتامين أ"

- + الكبد
- + السبانخ
- + البطاطس الحلوة

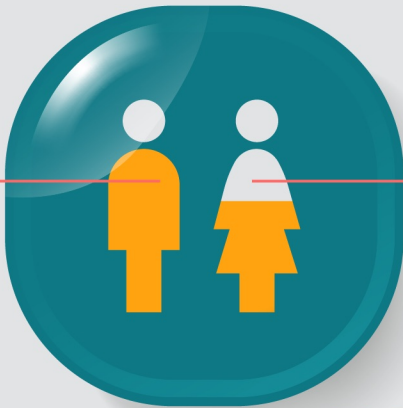


لماذا تحتاجه؟

- + نمو العظام
- + مضاد للأكسدة
- + تقوية المناعة
- + الحفاظ على صحة العين
- + قد يقلل من خطر الإصابة بسلطان البروستاتا والرئة

الاحتياج اليومي للبالغين (19-64 سنة)

الحد الأعلى 3000 ملغ باليوم



700 mg

900 mg





أعراض نقص فيتامين أ

قد تتضمن:

+ العمى الليلي

+ في الحالات الأكثر حدة، الإصابة بالعمى
عن طريق جعل القرنية جافة جدًا مما يتسبب
بإتلاف شبكية العين والقرنية

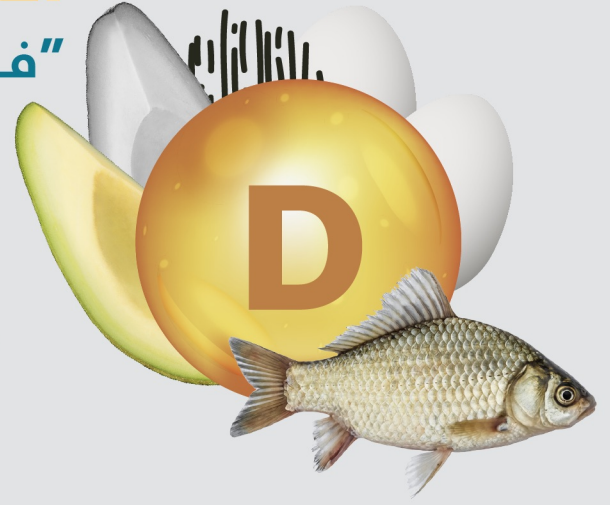
إذا كنتي حامل أو تفكرين بالإنجاب،
تجنبي الإفراط في تناول مصادر
فيتامين أ أو المكملات الغذائية
قبل استشارة الطبيب

أعلى 3 مصادر من الطبيعة "فيتامين د"

+ أشعة الشمس (10-15 دقيقة، 3 أيام بالأسبوع)

+ الفطر

+ الأسماك الزيتية

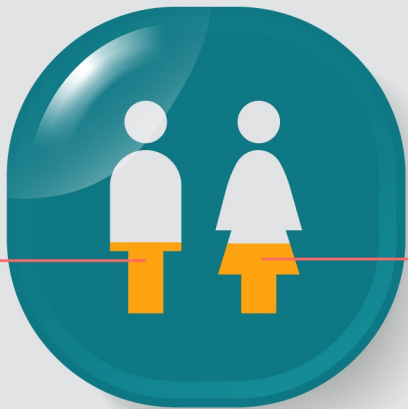


المصدر الرئيسي

لماذا تحتاجه؟

- + يساعد في الحفاظ على مستويات الدم الطبيعية من الكالسيوم
- + يساعد في الحفاظ على صحة العظام والأسنان والعضلات

الاحتياج اليومي
للبالغين (19-64 سنة)
الحد الأعلى 50 ملغ باليوم



10 mg

10 mg

النساء الحوامل والمرضعات
15 ملغ باليوم

أعراض نقص فيتامين د

آلام العظام

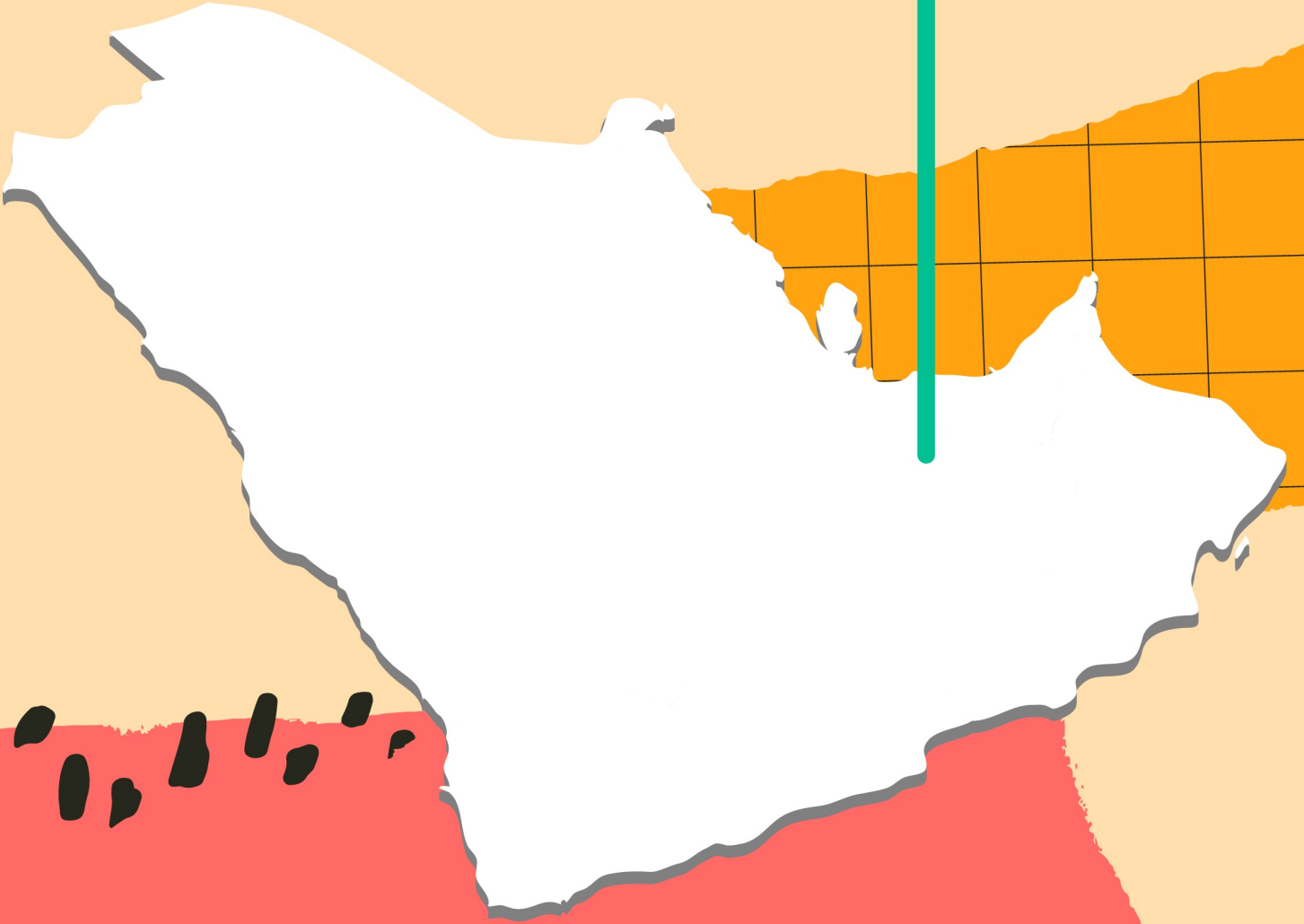
شعور بالإرهاق

تغيير في المزاج

ضعف أو آلام العضلات

أكثر من 80% من
سكان دول الخليج
لديهم نقص في
فيتامين د

80%



أعلى 3 مصادر من الطبيعة "فيتامين هـ"

- + القمح
- + اللوز
- + بذور دوار الشمس



لماذا تحتاجه؟

- + مضاد للأكسدة
- + يقوي المناعة
- + قد يساعد على الوقاية من مرض ألزهايمر
- + يساعد على زيادة معدل امتصاص فيتامين أ من الغذاء

الاحتياج اليومي
للبالغين (19-64 سنة)
الحد الأعلى 100 ملغ باليوم



15 mg

15 mg

أعراض نقص فيتامين هـ

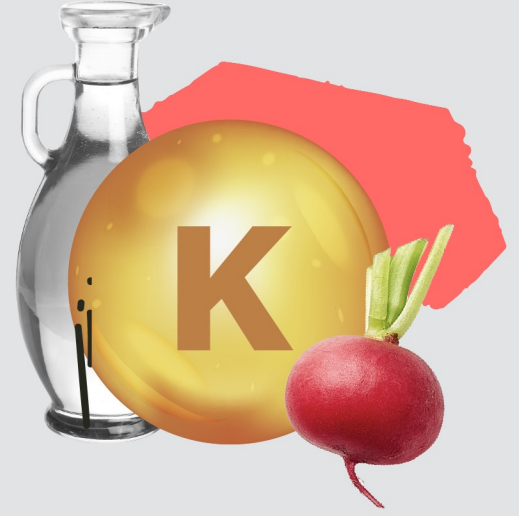
- ضعف جهاز المناعة
- ضعف في العضلات

أعلى 3 مصادر من الطبيعة "فيتامين ك"



تدل الدراسات على أن الأشخاص الذين يتناولون الأطعمة الغنية بفيتامين ك يتمتعون بعظام أقوى وأقل عرضة للكسر من أولئك الذين يأكلون كميات أقل من هذه الأطعمة

- + الكراب
- + السبانخ
- + فول الصويا



لماذا تحتاجه؟

- + يساعد على التئام الجروح
- + يساعد في الحفاظ على صحة العظام
- + يساعد الكبد على إنتاج البروتينات التي تساعد على الوقاية من تجلط الدم

الاحتياج اليومي للبالغين (19-64 سنة)



90 mg

120 mg

أعراض نقص فيتامين ك

- الدورة الشهرية أكثر غزارة
- صعوبة في إيقاف النزيف
- الإصابة بكدمات في الجسم بسهولة أكثر من المعتاد

مواسم الفواكه



03
مارس

أناناس
كيوي
يوسفي
برتقال



02
فبراير

كيوي
يوسفي
برتقال



01
يناير

تفاح
كمثرى
جريب فروت
برتقال



06
يونيو

كيوي
بطيخ
توت
مانجو
شمام
مشمش
كرز
فراولة
خوخ



05
مايو

فراولة
مشمش
أناناس
كرز
مانجو



04
أبريل

موز
تفاح
رمان
جريب فروت



09
سبتمبر

تفاح
رمان
كافا
مانجو
عنب
شمام



08
أغسطس

مشمش
تمر
شمام
بطيخ
تفاح
فراولة
توت
مانجو



07
يوليو

مانجو
خوخ
كيوي
شمام
بطيخ
مشمش



12
ديسمبر

كمثرى
رمان
تفاح
جريب فروت



11
نوفمبر

رمان
برتقال
يوسفي
توت بري



10
أكتوبر

عنب
رمان
كافا
توت بري

كيف تحافظ على القيمة الغذائية للفيتامينات أثناء الطهي؟

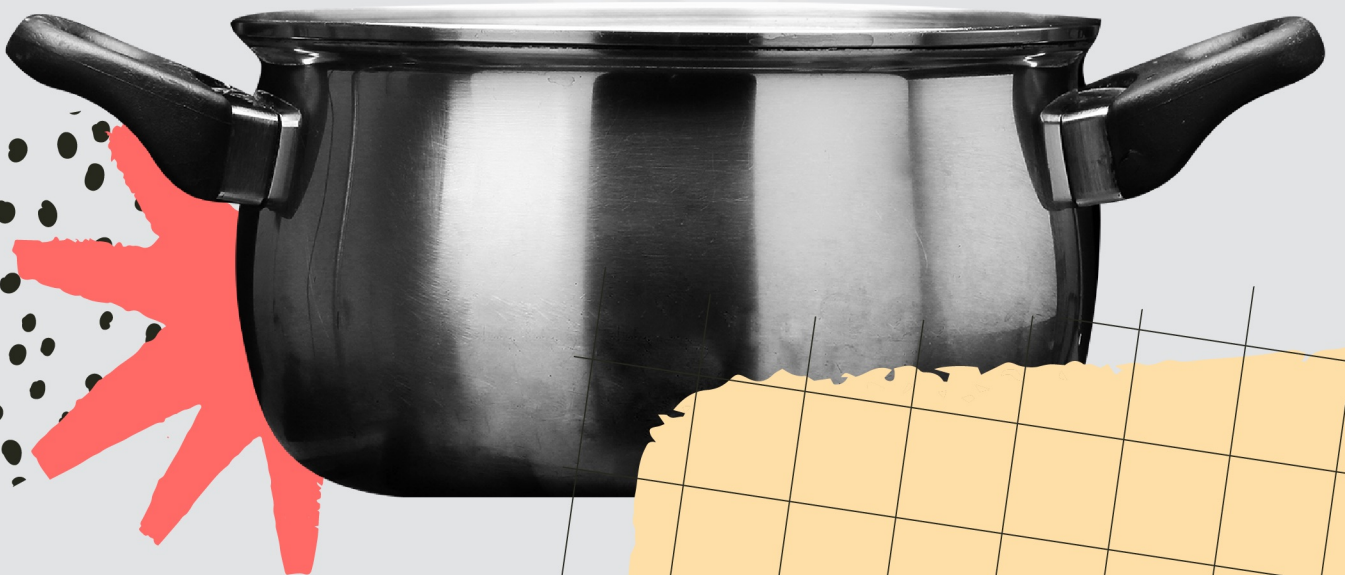
عند تعرض الطعام للحرارة و / أو الضوء و / أو الهواء أو تقطيعها و طهيها لفترة طويلة بكميات كبيرة من الماء، قد **يقلل من قيمتها الغذائية** وخاصة الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء.

+ يفضل طهي الخضراوات على البخار، وفي حالة السلق استخدم كمية قليلة من الماء

+ استخدم الماء الذي تم طهي الخضار فيه لصنع الحساء

+ تجنب إعادة تسخين الأطعمة باستمرار

+ تجنب تقطيع الخضار والفواكه أو قم بتقطيعها إلى قطع كبيرة نسبيًا عند اللزوم



يشاع أن المكملات الغذائية
بديل عن اتباع نظام غذائي متوازن..



بينما بالحقيقة

الغرض من المكملات الغذائية هو "تكملة" النظام الغذائي فقط لبعض الأشخاص، وليس استبدال الأطعمة الصحية. ولا يمكن محاكاة جميع العناصر الغذائية وفوائده، مثل الألياف الأساسية ومضادات الأكسدة التي يحتاجها الجسم.

من يحتاج المكملات الغذائية؟

معظم الناس لا يحتاجون إلى تناول المكملات الغذائية، ويمكنهم الحصول على جميع الفيتامينات والمعادن التي يحتاجونها من خلال اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.
ولكن في بعض الحالات قد تساعد:

+ الحوامل

عند التخطيط للحمل أو للحامل قد يوصي الطبيب على تناول الجرعة اليومية من حمض الفوليك (400 مغ) قبل الحمل بثلاثة أشهر وحتى الأسبوع الـ12 من الحمل. يجب على المرأة الحامل أن تسأل طبيبها عن المكملات الغذائية المناسبة لها



+ كبار السن

قد يواجهون صعوبة في امتصاص فيتامين ب12 من الأطعمة. كما قد يحتاجون فيتامين د مع تقدمهم في العمر.

+ الأطفال

الذين تقل أعمارهم عن خمس سنوات، قد يحتاجون إلى تناول مكملات الفيتامينات أ، ج، د. تأكد من احتياجاتهم لها بإجراء التحاليل اللازمة واستشارة مختص.

+ حالة مرضية

تؤثر على طريقة هضم جسمك للمواد الغذائية، مثل الحساسية من بعض الاطعمة أو مرض في الكبد أو المرارة أو الأمعاء أو البنكرياس.

+ من يتبع نظام غذائي نباتي

قد يحتاجون إلى مكملات فيتامين ب12.



اختيار المكملات الغذائية واستخدامها

إذا قررت تناول فيتامين أو أي مكمل غذائي فمن المهم أن:

+ تتحدث مع طبيبك

يمكن أن تتسبب المكملات الغذائية في حدوث آثار ضارة إذا تم تناولها مع أدوية موصوفة معينة، أو قبل إجراء جراحة أو الإجراءات الطبية الأخرى.

+ تفحص الملصق

يمكن أن تخبرك الملصقات بالمكونات الفعالة، أو العناصر الغذائية المدرجة، أو حجم التقديم وكمية العناصر الغذائية في كل تقدم، تذكر مصطلح "طبيعي" لا يعني بالضرورة "آمن".

+ تتنبه لما تأكل

تتم إضافة الفيتامينات والمعادن إلى عدد كبير من الأطعمة. فإذا كنت تتناول المكملات الغذائية فقد تحصل على أكثر مما تدرك في بعض العناصر الغذائية.

+ تجنب تناولها بجرعات زائدة

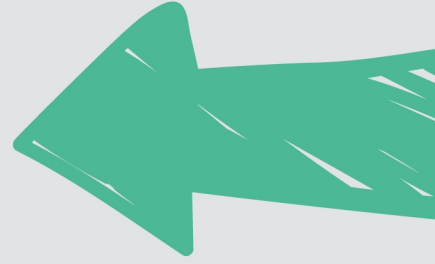
تناول ما يزيد عن القيم اليومية الموصى بها يزيد من خطر التعرض للآثار الجانبية.

+ تجنب تناولها لفترة طويلة

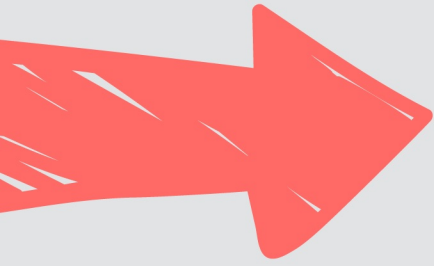
قد يسبب ذلك أضرار جانبية خطيرة.



اضغط هنا لمشاركة هذا
الدليل على تويتر



اضغط هنا لمشاركة هذا
الدليل على الواتس اب



لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا

