

الفيتامينات

وهي عبارة عن مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات قليلة جداً، إلا أنها ضرورية جداً لنمو الجسم ووقايته من العدوى والمرض، وتصنف الفيتامينات إلى قسمين:

1- مجموعة الفيتامينات الذائبة في الماء:

وتشمل فيتامين (C) ومجموعة فيتامينات (B) وتتميز هذه الفيتامينات بالتلف السريع وبكونها لا تخزن في الجسم.

2- مجموعة الفيتامينات الذائبة في الدهون:

وتشمل فيتامين (A) وفيتامين (D) وفيتامين (E) وفيتامين (K)، وتتميز هذه الفيتامينات بكونها ليست سريعة كالمجموعة الأولى كما أنها تخزن في الجسم.

وكما يأتي:

1- فيتامين A (الدينتول):- من الفيتامينات الذائبة في الدهون.

فوائده:

ضروري جداً للنمو والتكاثر وصحة العين والبشرة، ويقي الجسم من الإصابة بالزكام والتهاب الأغشية المخاطية المبطنة.

نقصه:

- يعيق النمو.
- يضعف مقاومة الجسم للأمراض وخاصة أمراض الجهاز الهضمي.
- يسبب نقصه العشو الليلي.
- الخوف من الضوء.

مصادره:

- 1- زيوت كبد الأسماك.
- 2- البيض.
- 3- الزبد والجبن والقيمر.
- 4- الجزر والخضراوات ذات الأوراق الخضراء.

2-فيتامينات B:

فهناك 12 نوع من فيتامين B معظمها موجود في الخميرة والبيض والحليب والخضراوات الطرية، واجنة الحبوب وقشرتها، وتذوب جميعها في الماء بسهولة. ومنها:

❖ فيتامين B1 (الثامين):-

فوائده:

- مهم جداً لتمثيل الكربوهيدرات.
- تحويل السكريات الى مواد دهنية يمكن تخزينها في الجسم.
- له علاقة بصحة الجهاز العصبي والقلب.
- يقوي الشهية وينشط الجهاز الهضمي.

نقصه:

- فقدان الشهية والامساك.
- التهاب الاعصاب وظهور علامات الكآبة.
- يؤثر على النمو ويسبب تأخره.
- النقص الشديد يؤدي الى مرض **البربري (اكل الرز المهيش)** الذي من اعراضه:
 - ✓ فقدان الشهية والخمول الذهني.
 - ✓ انحلال عصبي.
 - ✓ حدوث انتفاخ الاطراف والوجه وقصور القلب في بعض الاحيان.

مصادره:

اهم مصادر فيتامين (B1) اللحوم والبقوليات والحبوب الكاملة والخبز الاسمر وصفار البيض والحليب والفواكه والخضراوات.

❖ فيتامين B2 (الريبوفلافين):

يذوب في الماء ويتأثر بالضوء ولا يتأثر بالحرارة.

فوائده:

- مساعدة خلايا الجسم على الاستفادة من الاوكسجين مما يحقق الصحة التامة.
- تنشيط النمو وتسريعه.
- حماية العينين من المؤثرات الخارجية.
- ضروري لصحة البشرة.

نقصه:

- يعيق النمو.
- يسبب تشققات جلدية في زاوية الفم بالقرب من الانف.
- يسبب تقرحات في اللسان واحمراره.

مصادره:

الحليب ومنتجات الكبد واللحوم والاسماك، وكذلك الخضراوات لا سيما الخضراوات ذات الورقية الخضراء كالسلق والخس والمعدنوس والكرات...الخ.

❖ فيتامين B12:

فوائده:

- المشاركة في تكوين خلايا الدم الحمراء.
- مهم في علاج فقر الدم.

مصادره:

الكبد الحليب اللحوم والسك.

3-فيتامين D:- من الفيتامينات الذائبة في الدهون.

فوائده:

- يلعب دوراً هاماً في تكوين العظام والاسنان.
- يساعد على امتصاص الحديد والاستفادة منه للحفاظ على كمية الهيموغلوبين في الدم.
- يساعد على زيادة مقاومة الجسم للزكام والانفلونزا.
- يساعد على تكيف الجسم لمقاومة البرد الشديد.

نقصه:

- يعيق النمو الطبيعي للإنسان وبخاصة في دور الطفولة.
- يحدث فقر الدم بسبب فقدان القابلية على بناء كريات الدم الحمر في نخاع العظم.
- يسبب مرض **(الاسقربوط)** الذي يتميز عند الاطفال بنزف دموي تحت غشاء العظم، خاصة ناحية العظام الطويلة، ينتج عنه تورم مؤلم، يمنع المصاب من الحركة، كما يحدث تشقق في الاوعية الدموية ونزف اللثة والنزف الداخلي والرعاف، ونزف تحت الجلد، وينتج عنه فقر دم شديد، كما يسبب نزف عام في اعضاء الجسم الاخرى كالكلية والامعاء، ويعالج بإعطاء فيتامين (C) كمستحضر اذا كان شديداً، او عن طريق الاطعمة الغنية به اذا كان بسيطاً.

مصادره:

البرتقال - والليمون - الطماطم - اللهانة - الفلفل الاخضر - البطاطا- المعدنوس - الرشاد - والكرفس.

4-فيتامين D:- من الفيتامينات الذائبة في الدهون.

فوائده:

- يساعد على امتصاص الكالسيوم والفسفور ويحافظ على توازن بين الكالسيوم والفسفور في الجسم.
- يمنع حدوث مرض الكساح.
- ضروري للنمو بصورة طبيعية ولصيانة الهيكل العظمي والاسنان.

نقصه:

- يحدث خللاً في امتصاص الكالسيوم مما يؤثر على العظام، ويسبب عدم تكلسها بصورة طبيعية.
- يسبب مرض الكساح (لين العظام وعدم تكلسها).
- تأخر النمو وتأخر ظهور الاسنان والمشي وتضخم في رؤوس الاضلاع وتشوهات جسمية ونقوس الظهر ويزور البطن.

مصادره:

- يقتصر وجوده في الأطعمة الحيوانية واهمها:
زيت السمك - وصفار البيض - الحليب - الزبد - الكبد - وكذلك مهم التعرض لأشعة الشمس.

5-فيتامين K:- من الفيتامينات الذائبة في الدهون.

فوائده:

وظيفة فيتامين K هي انها تساعد على تكوين مادة البرثرومبين، وهذ المادة ضرورية في عملية تخثر الدم.

نقصه:

يؤدي الى النزف.

مصادره:

يوجد في الخضر المختلفة، وهناك بكتيريا نافعه تعيش في القولون تزود الجسم تسمى العصيات القولونية.

6-فيتامين E:- من الفيتامينات الذائبة في الدهون.

نقصه:

اثبتت التجارب ان نقص هذا الفيتامين عند الحيوانات يؤثر على الجهاز التناسلي، ويؤدي بالنتيجة الى العقم، اما بالنسبة للإنسان فلم تثبت اهميته بصورة واضحة، ولا تزال الدراسات جارية في هذا الصدد.

مصادره:

زيوت الحبوب، وبعض الاسماك.

مدرس المادة

م.د أحمد جسام مخلف الدليمي