

**COLLEGE OF DENTISTRY  
UNIVERSITY OF BAGHDAD IN  
*SHANGHAI RANKING***

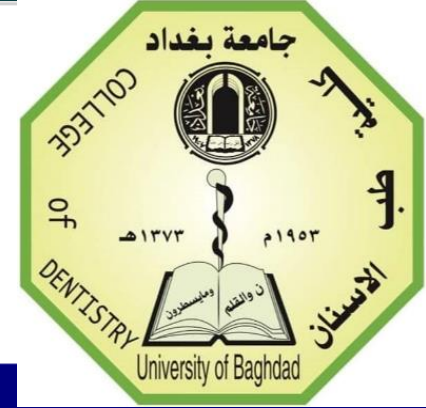


**SHANGHAI  
RANKING**

**World  
201-300**

**Global Ranking of Academic  
Subjects 2023**





# الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم يومياً

**Dr.**  
**Shaimaa Sabte Mutlak**

تناول **الفيتامينات والمعادن** لها العديد من الفوائد التي تعود على صحة الإنسان، ولذا من المهم إدراجها ضمن النظام الغذائي الخاص بنا ومن مصادرها الطبيعية قدر المستطاع، لذلك يجب التعرف على الفيتامينات والمعادن المهمة لصحتنا في ما يأتي:

# فيتامين أ

بإمكاننا تناول **فيتامين أ** من المصدر النباتي أو الحيواني للحصول على الفائدة الكبرى، والتي تتمثل في:

١. المساعدة في الرؤية ليلاً.
٢. إنتاج خلايا الدم الحمراء.
٣. محاربة العدوى المختلفة.
٤. الوقاية من تضرر الخلايا المختلفة في الجسم.
٥. حماية العيون من الإصابة بالتنكس البقعي المرتبط بالتقدم في العمر.

يجب التنويه إلى تجنب تناول الكثير من فيتامين أ، إذ قد يسبب ذلك الأذى والضرر للكبد.

### مصادره:

للحصول على فيتامين أ تناول الخضروات والفواكه برتقالية اللون، مثل: الجزر، والبطاطا الحلوة، بالإضافة إلى المأكولات البحرية، مثل: الجمبري.

# فيتامين ب ١

هذا النوع من الفيتامينات والذي يطلق عليه اسم الثيامين (Thiamin) يساعد الجسم في تحويل الطعام إلى طاقة، بالإضافة إلى تكوين خلايا الدماغ والحفاظ عليها.

في الوضع الطبيعي يحصل الإنسان على الكمية المناسبة من هذا الفيتامين عن طريق الطعام الذي يتناوله.

بإمكانك أن تجد الثيامين في:

الفاصوليا السوداء، والعدس، والحبوب الكاملة، واللفت، والقرنبيط، والكبد، والبيض.

## • فيتامين ب ٢

• يدعى أيضًا باسم ريبوفلافين (Riboflavin)، تحتاج خلايا جسمك إلى فيتامين ب ٢ من أجل القيام بعملها بشكل جيد، كما أنه من الممكن أن يساعد في الوقاية من الشقيقة.

• وبإمكانك الحصول على الحصة اليومية الموصى بها من خلال تناول منتجات الحبوب الكاملة، والبيض، والحليب، والأسماك، والبامية، والموز، والخضروات الخضراء.

يجب التنويه أنه في حال تناولك للكثير من فيتامين ب ٢ ستلاحظ تغيير لون البول إلى الأصفر الساطع.

## فيتامين ب ٣

هذا النوع من الفيتامين والذي يطلق عليه اسم نياسين (Niacin) يساعد في تعزيز صحة وحماية الجلد والأنسجة، كما يحسن من مستويات الكوليسترول لديك.

بإمكانك العثور على فيتامين ب ٣ في السلمون، والدجاج، وزبدة الفستق، ولحم التونا، والسلمون، والبروكلي، والعدس.



## فيتامين ب٦

يلعب هذا الفيتامين دورًا في أكثر من ١٠٠ عملية تتم في الجسم، إذ وُجد أن فيتامين ب٦ من شأنه أن يساعد في الحماية من فقدان الذاكرة والإصابة بسرطان القولون والمستقيم، كما أنه مهم في إنتاج خلايا الدم الحمراء.

يتواجد فيتامين ب٦ في الخضروات الورقية، والفواكه غير الحامضية مثل الموز والبطيخ، والأفوكادو، والكوسا، إلى جانب الأسماك واللحوم.

## فيتامين ب ٩

أو ما يعرف بحمض الفوليك، على النساء اللاتي ترغبن بالحمل تناول حمض الفوليك باستمرار، فهو يساعد في تصنيع الحمض النووي ويحمي الجنين من الإصابة بالعيوب الخلقية المختلفة. ويساعد في التخلص من الالتهابات والوقاية من الاكتئاب.

يمكن الحصول على حمض الفوليك بتناوله من مصادره المختلفة، مثل: الخضروات الورقية الخضراء، والبرتقال، والبقوليات، والأفوكادو.

## فيتامين ب ١٢

لهذا الفيتامين العديد من الفوائد، أهمها الحفاظ على صحة الأعصاب والعمليات الهضمية في الجسم، ويساعد فيتامين ب ١٢ الجسم في تحويل الطعام إلى طاقة، لذا من المفيد تناوله قبل الذهاب إلى النادي الرياضي.

من أهم مصادر فيتامين ب ١٢ الكبد، والكلى، واللحوم الخالية من الدهون، والأسماك، والبيض، والحليب بمشتقاته.

# المعادن المهمة لصحة الجسم

بالإضافة لما سبق فإن جسمنا بحاجة لمجموعة من المعادن الضرورية لمختلف وظائف الجسم، نذكر أهمها في ما يأتي:

## ١. الكالسيوم

هو نوع من أنواع المعادن المهمة الذي يساعد في حماية العظام والأسنان، بالإضافة إلى دوره في حركة العضلات بما فيه عضلة القلب.

للحصول على كمية مناسبة من الكالسيوم عليك تناول الجبنة، والحليب، والزبادي، ومنتجات الألبان المختلفة، والفاول، والعدس إلى جانب الخضروات الورقية الخضراء.

## . الكروم

يعتقد أن الكروم يساعد في الحفاظ على مستويات طبيعية من السكر في الدم، والمحافظة على أداء الأنسولين.

عادة ما يكون من السهل الحصول على الحصة اليومية من هذا المعدن عن طريق تناول البروكلي، والثوم، والبطاطا، والفاصوليا الخضراء، والتفاح، والموز، والعنب، ومنتجات الألبان.

## . اليود

تحتاج الغدة الدرقية إلى اليود من أجل تصنيع وإنتاج الهرمونات التي تتحكم في العمليات الأيضية، لذا عادة ما يكون العرض الأول لنقص هذا المعدن هو ظهور كتلة ناتجة عن تضخم الغدة الدرقية.

من أجل ضمان الحصول على الحصة اليومية منه يمكنك تناول التونا، والسلمون، والجمبري، والبقوليات، والبيض، ومنتجات الألبان، وفي الوقت الحالي يتم تدعيم ملح الطعام باليود.

## الحديد

عند انخفاض مستويات الحديد في الجسم يقل إنتاج كريات الدم الحمراء الصحية، الأمر الذي يؤثر على صحتك كثيرًا ويسبب الإصابة بفقر الدم. وهو مهم أيضًا لتحسين صحة الدماغ ورفع مستويات الطاقة في الجسم.

تأكد من تناولك للفاصوليا، والكبد، والسبانخ، واللحوم الحمراء من أجل الحصول على مستويات جيدة من معدن الحديد.

# المغنيسيوم .

يلعب المغنيسيوم دورًا هامًا في عمل العضلات والحفاظ على نبض القلب لديك، كما يساعد في الحفاظ على مستويات السكر في الدم وضغط الدم، بالإضافة إلى تحويل الطعام إلى طاقة.

بإمكانك الحصول على المغنيسيوم من خلال تناول اللوز، والكاشو، والسبانخ، والأفوكادو.



## البوتاسيوم .

يساعد في الحفاظ على ضغط الدم في مستوياته الطبيعية، كما يدعم ويعزز عمل الكلى في الجسم.

عند سماع كلمة بوتاسيوم يخطر في بالك الموز فورًا، إلا أنه يوجد مجموعة من الأغذية الأخرى الغنية بالبوتاسيوم، مثل: الخضروات الورقية الخضراء، والأفوكادو، والمكسرات، والحليب.

تأكد من عدم انخفاض أو حتى ارتفاع مستوياته في الجسم، بل تناوله باعتدال.

## السلينيوم .

يلعب السلينيوم دورًا هامًا في الجسم، فهو يساعد في الوقاية من الإصابة بالعدوى، كما يدخل في عمل الغدة الدرقية ويمتلك العديد من الخصائص المضادة للأكسدة.

بإمكانك الحصول عليه من مصادره المختلفة، مثل: اللحوم الحمراء، والدواجن، والجوز، والبيض.

يجب الحذر من تناول الكثير منه، وذلك من شأنه أن يصيبك بالغثيان والشعور بعدم الراحة.

## الزنك

من دون الزنك تكون غير قادر على التذوق أو الشم، كما أن جهازك المناعي يحتاجه في عمله بشكل كبير، ويساعد في إنتاج الطاقة من الطعام، ومهم أيضًا في التئام الجروح.

احصل على الزنك من خلال تناول حبوب القرع، والكاشو، واللحوم، والسردين، والسبانخ، ومنتجات القمح.

Thank you  
for attention