

الفيتامين وما يعرف عنه

جمع الاستاذ هلاين ما يعرف عن انواع الفيتامين في مقالة فانتطفنا منها ما يلي :

فيتامين (ا) مادة زيتية توجد في كثير من الزيوت والادهان الطبيعية وتكثر في زيت كبد الحوت (زيت السمك) ناذاً خلا منها الطعام توقف نمو الصغار وأصيب الكبار بالتهاب في عيونهم وأعرضوا لأمراض مختلفة . ويقال انها أشتفدت في اليابان ولكن هذا القول مشكوك فيه .

فيتامين (ب) يوجد في انواع مختلفة من الطعام وخصوصاً في بعض انواع الحنطة والارز ناذاً خلا منه الطعام أدى ذلك الى ضعف النمو والهرزال وهو يذوب في الماء .

فيتامين (ج) يكثر في انواع مختلفة من الخضراوات الطازجة والفاكهة يذوب في الماء سهل التأكسد ولذلك يفضل اكل الخضراوات والفاكهة طازجة . فاذا خلا غذاء احد من هذا الفيتامين أصيب بالاسكريوط . وبعض امراض الاطفال سببها قلته في غذائهم .

فيتامين (د) مادة زيتية او شمعية كثيراً ما تلبس بفيتامين (ا) لانها متماثلان في خواصهما تكلاهما يوجد في زيت كبد الحوت . ويتركب هذا الفيتامين في اجسامنا اذا عرضنا جلدها تعريضاً كافياً للاشعة التي فوق البنفسجي . ولما كانت الملابس على اختلافها والضياب والعشير في الهواء وانواع الزجاج (الأ زجاج الكوارتز الذي صنع حديثاً) تحجب هذه الاشعة فلا تفعل بجلودنا وجب ان تتأوله مع طعامنا . وقد ثبت ان الاطفال الذين يقطنون بيوتاً مظلمة ولا يتعرضون لنور الشمس يصابون بداء الكساح وقد جاء في الأقوال العامة البيت الذي تدخله الشمس لا يدخله الطبيب .

فيتامين (هـ) زيتي القوام ايضاً ويوجد في نخالة الحنطة وقلته في غذاء الجرذان لا يضعف مقدرتها على النمو ولكنه يضعف قوة التناسل فيها . هذا ما يقوله العلماء الاميريكيون الذين كشفوه . ولكن باحثاً اميركياً جرتب تجاربهم لا يميل الى تأييد رأيهم ولذلك لم يقطع في وجود هذا النوع من الفيتامين بعد .

فيتامين (و) يكون عادة مع فيتامين (ب) ويمائله في خواصه . وغل الغذاء منها يؤدى الى الاصابة بمرض البريبري ولا يطر الآن اثر كل منها في ذلك . وهناك ادلة على وجود انواع اخرى من الفيتامين لم تكشف بعد او لم تدرس درساً وافياً .