

هل أنت فى حاجة إلى مجموعة فيتامينات ومعادن ؟



السبب الشائع للإحساس بالتعب ونقص الطاقة :

أحد الأسباب الشائعة للإحساس بالتعب السريع ونقص الطاقة وجود نقص ببعض الفيتامينات والمعادن المرتبطة بحدوث العمليات الكيميائية لتوليد الطاقة داخل الجسم.

ولكن ما هى أسباب ذلك ؟

- نقص أو سوء التغذية :

فقد يرتبط السبب بتقديم وجبات غير كافية أو غير متنوعة لسد حاجة الجسم من الفيتامينات والمعادن المختلفة.

وهذا السبب أصبح شائعاً على الرغم أحياناً من تناول كميات كافية من الطعام، وذلك بسبب افتقار بعض الأطعمة ، كالأغذية الحديثة والوجبات السريعة، للمعادن والفيتامينات التى تتوفر فى الفواكه والخضراوات الطازجة بصفة عامة.

- ضعف الامتصاص :

وأحياناً يكمن السبب وجود ضعف بامتصاص بعض المغذيات من الأمعاء.. مثل ضعف امتصاص فيتامين (ب١٢) عند كبار السن لغياب العامل الداخلى المساعد فى امتصاصه .

- التوتر يحرق غذاءك !

وأحياناً يرتبط السبب بالناحية النفسية عند المعاناة من التوتر أو القلق أو الضغوط النفسية المتكررة.. ففى هذه الحالة تستهلك المغذيات التى تدخل الجسم بسرعة أكثر من المعدل الطبيعى وبالتالي يتعرض الجسم لحدوث نقص لبعضها مثل فيتامينات (ب) وفيتامين (ج). ولذا يلاحظ أن

بعض مستحضرات الفيتامينات تكون مخصصة لفترات التوتر والضغط النفسية (Stress Formula) .

أهم أنواع الفيتامينات والمعادن لرفع مستوى الطاقة :

وبناء على ذلك ، فإن تناول مجموعة فيتامينات ومعادن يمكن أن يساعد في رفع مستوى الطاقة بالجسم ومقاومة الإحساس بالتعب السريع في الحالات السابقة.

والأنواع التالية تعد من أهم أنواع الفيتامينات والمعادن المرتبطة بالطاقة والتي يجب العمل على توافرها في الغذاء اليومي بالإضافة لتأمين توافرها بالجسم من خلال تناول المستحضرات الطبية.

فيتامينات (ب) :

أهم المصادر : الحبوب الكاملة ، والخميرة ، والأوراق الخضراء للخضراوات ، واللحوم ، والبيض .

الوظائف :

- فيتامينات (ب) بصفة عامة تشترك في أكثر من ٦٠ تفاعلاً مختلفاً لتمثيل الكربوهيدرات ، والبروتينات ، والدهون .. وتوليد الطاقة منها .
- كما يدخل حمض الفوليك (أحد أنواعها) في تصنيع خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين لتوزعه على خلايا الجسم .. وحدوث ذلك يضمن توليد الطاقة بالعضلات التي تعيننا على الحركة والنشاط .
- كما يشترك فيتامين (ب١٢) في إنتاج خلايا الدم الحمراء وكذلك في تصنيع المادة الوراثية (DNA) خلال عملية انقسام الخلايا .
- أما فيتامين (ب٢) ، (ب٥) فكلاهما يشاركون في تحويل السرعات الحرارية التي نحصل عليها من الكربوهيدرات ، والدهون ، والبروتينات إلى صورة من صور الطاقة التي يمكن أن تستخدمها الخلايا .
- فيتامين (ب٣) يلعب أيضاً دوراً في تحرير الطاقة من الغذاء المهضوم . وفيتامين (ب٦) يختص أساساً بعمليات تمثيل البروتينات وتحرير الطاقة منها .

● وبناء على ذلك فإن علاقة فيتامينات (ب) بمستوى الطاقة بالجسم علاقة قوية .. ولذا فإن تقديم مستحضرات هذه الفيتامينات يحسن من مستوى الطاقة بالجسم.

أعراض نقص فيتامينات (ب) :

- التعب والإجهاد ونقص الطاقة . - الشحوب (الأنيميا).
- الصداع . - ضعف الشهية.
- التوتر . - ضعف التركيز.. وضعف الذاكرة .
- الأرق . - ضعف العضلات .
- التميل والتهاب الأعصاب .

فيتامين (ج):

أهم المصادر: الموالح، والجوافة، والكيوى، والفلفل الأخضر، والخضراوات الخضراء.

الوظائف:

- يشترك فيتامين (ج) كعامل مساعد فيما يقرب من ٢٠٠ تفاعلاً كيميائياً وأغلبها يختص بتوليد الطاقة .
- كما يعد هذا الفيتامين ضرورياً لامتناس الحديد الذى يدخل فى بناء خلايا الدم الحمراء التى تحمل الأكسجين الذى تحتاجه الخلايا لتوليد الطاقة .
- كما يعتبر فيتامين (ج) من أقوى مضادات الأكسدة.. وبهذا التأثير يقاوم الالتهابات والانحلالات المستهلكة للطاقة .
- يتميز فيتامين (ج) بتأثير مضاد للفيروسات (Antiviral) ولذا يفيد فى مقاومة نزلات البرد والانفلونزا التى تستهلك جزءاً من طاقة الجسم.
- يعد فيتامين (ج) بصفة عامة أحد المغذيات الضرورية لحيوية الجسم ومساعدة الالتئام .

أعراض نقص الفيتامين :

- نقص الطاقة والحيوية .
- زيادة القابلية للإصابة بنزلات البرد والعدوى.
- آلام العضلات والمفاصل. - تأخر التئام الجروح.
- نزيف اللثة.

فيتامين (هـ) :

أهم المصادر : الحبوب الكاملة ، والبذور ، والمكسرات ، والزيوت النباتية.
الوظائف:

- يتميز فيتامين (هـ) بتأثير مقوِّ للألياف العضلية ومضاد لتقلصاتها . كما يحسن من قدرة الجسم على الاستفادة من الجلوكوز، ولذا فإنه بهذين التأثيرين يدعم طاقة الجسم.
- كما يتميز بتأثير قوى كمضاد للأكسدة مما يوفر الحماية لجدار الخلايا وأغلفة الأعصاب من التلف الذى تتعرض له بسبب تولد الشقوق الحرة.
- كما يعتبر فيتامين (هـ) أحد المغذيات الهامة للجهاز المناعى.. حيث يعمل مع السيلينيوم على زيادة إنتاج الأجسام المضادة التى تدافع عن الجسم ضد الجراثيم والعدوى.

أعراض نقص الفيتامين :

- التعب والإجهاد .
- ضعف التركيز .
- التوتر .
- ضعف النشاط الجنسى.
- ضعف العضلات .

الفيتامين الضرورى لمقاومة التعب (Co Q10):

هذا عبارة عن مركب شبيه بالفيتامين أو يعمل كمساعد إنزيم ولذا يسمى Co Q10 (Co-Enzyme Q01) ولكن ما علاقة هذه المادة بالتعب ونقص الطاقة ؟ إنه على الرغم من عدم اكتساب هذا الفيتامين (أو شبيهه

الفيتامين) شهرة كافية مقارنة بمغذيات أخرى إلا أنه من المواد الضرورية لتمكين خلايا الجسم من الاستفادة بالأكسجين وتوليد جزيئات غنية بالطاقة.

كما أنه يعمل على تحويل الطاقة الموجودة بجزيئات الطعام إلى صورة تمكن الخلايا العضلية من الاستفادة بها .

وبسبب هذا التأثير فإن كثيراً من الرياضيين المحترفين يتناولون مستحضرات هذا الفيتامين لزيادة مقدرتهم العضلية وقدرتهم على تحمل الجهود والمنافسة.

كما يمتاز أيضاً بمفعول مضاد للأكسدة وبناء على ذلك فإن نقص هذه المادة بالجسم يرتبط بحدوث الشكوى من التعب السريع ونقص الطاقة .

المصادر الغنية بهذا الفيتامين :

- اللحوم .
- الأسماك .
- الحبوب الكاملة .
- المكسرات .
- الخضراوات الخضراء .

المستحضرات الطبية

ونظراً لأهمية هذا الفيتامين ولضرورة تأمين توافره بالجسم قامت شركات الدواء بتجهيزه في صورة مستحضرات طبية.

تؤخذ هذه المستحضرات كمكمل غذائي وعادة ما تؤخذ على جرعتين يومياً .

ويجب لمساعدة امتصاص هذا الفيتامين وزيادة الاستفادة بتأثيره تناوله مع الطعام .. مع ضرورة عدم وجود نقص بفيتامينات (ب) أو فيتامين (ج) أو تناوله مع هذه الفيتامينات التي تكمل الاستفادة به .

الكروميوم :

أهم المصادر : خميرة البيرة، والحبوب، والمكسرات ، وصفار البيض واللحوم الحمراء .

الوظائف :

- يساعد هذا المعدن فى زيادة استهلاك الخلايا للجلوكوز وحرقه وتوليد الطاقة عنه. ولذا فإنه يرفع من مستوى الطاقة بالجسم، ولنفس السبب يساعد فى السيطرة على مستوى الجلوكوز بالدم ، ولذا توصف مستحضراته لمرضى السكر.

- يساعد تقديم مستحضرات الكروميوم فى خفض مستوى الكوليسترول.

- نظراً لأن الكربوهيدرات المجهزة أو المعالجة تفتقر للكروميوم فإن الاعتماد على تناول الأغذية الحديثة والوجبات السريعة يعرض بالتالى لنقص الكروميوم. كما أن زيادة كمية السكر بالغذاء ، وهو ما تتميز به كذلك بعض الأنواع من الأغذية الحديثة، يزيد من فقد الجسم للكروميوم مع البول.

- تشير الإحصائيات إلى أن نقص الكروميوم أمر شائع بدرجة كبيرة على مستوى العالم .. فقد تصل نسبة ذلك إلى حوالى ٩٠% ، وهو ما يرتبط بنقص الطاقة والشكوى من التعب السريع.

أعراض نقص الكروميوم :

- نقص الطاقة .
- تعب وضعف العضلات .
- صعوبة تمثيل الجلوكوز (زيادة القابلية لمرض السكر).
- زيادة الشهية أحياناً وزيادة وزن الجسم .
- التوتر أو الاكتئاب .
- الدوخة والدوار .
- كثرة الميل لتناول الماء (الظمأ).

الحديد:

أهم المصادر : خميرة البيرة، واللحوم الحمراء، وأعضاء الحيوانات (كالكبد والكلوى) ، والبيض، والحبوب الكاملة ، والأوراق، الخضراء للخضراوات.

الوظائف :

- الحديد عنصر أساسى لتكوين خلايا الدم الحمراء التى تحمل الأوكسجين وتوزعه على خلايا الجسم للقيام بعمليات الاحتراق وتولد الطاقة .
- كما يتواجد الحديد فى البروتين العضلى (ميوجلوبيين) الذى يشترك مع الأوكسجين فى الخلايا العضلية وهو ما يقوى العضلات ويجعلها أكثر تحملاً للمجهود .
- كما يعمل الحديد كعامل مساعد (Co-Factor) فى العديد من التفاعلات الكيميائية المرتبطة بتوليد الطاقة .

أعراض نقص الحديد:

- الشحوب (فقر الدم) .
- التعب ونقص الطاقة .
- الدوخة .
- زيادة ضربات القلب .
- النهجان .
- ضعف الأظافر .
- زيادة سقوط الشعر .

الماغنسيوم :

أهم المصادر :

الأغذية البحرية، والبيض، والألبان ومنتجاتها ، واللحوم، والحبوب الكاملة، والموز، والأوراق الخضراء للخضراوات .

الوظائف :

- الماغنسيوم من المغذيات الهامة التى تتواجد فى كل أنسجة الجسم وتلعب دوراً مهماً فى النشاط الكهربى للخلية مثل حدوث وانتظام ضربات القلب .
- كما يعتبر وجود الماغنسيوم ضرورياً للقيام بأغلب التفاعلات الكيميائية الكبيرة ابتداء من تكوين البروتينات حتى تكوين المادة الوراثية بالخلايا .
- يرتبط الماغنسيوم بشكل قوى بتوليد الطاقة حيث يساعد فى تحرير الطاقة من الجلوكوز .

أعراض نقص الماغنسيوم :

- التعب ونقص الطاقة .
- ضعف الشهية للطعام.
- زيادة القابلية للشد العضلى .
- الغثيان .
- زيادة متاعب ما قبل الحيض .

اليود :

أهم المصادر : الأسماك والحيوانات البحرية عمومًا مثل الجمبرى، والاستكاوزا، والقواقع.. وكذلك الملح المقوى باليود والألبان .

الوظائف: تحتاج الغدة الدرقية لليود بشكل أساسى حتى تتمكن من تصنيع هرموناتها التى تسيطر على عملية تمثيل الغذاء بالجسم وتوليد الطاقة منه.

أعراض نقص اليود :

- ضعف نشاط الغدة الدرقية .
- تورم الغدة الدرقية (الجويتر).
- الإحساس بالتعب ونقص الطاقة .
- ضعف العضلات .
- زيادة الوزن.
- ضعف التركيز.

الفوسفور :

أهم المصادر: يوجد فى أغلب الأغذية (وخاصة المكسرات والبذور مثل البندق واللوز وعين الجمل ولذا فإن نقصه قليل الحدوث).

الوظائف:

- توافر الفوسفور ضرورة هامة للرياضيين على وجه الخصوص حيث أنه مهم لتوليد الطاقة.. فالفوسفور يشترك فى توليد الطاقة من الجزيئات المخزنة لها (ATP-ADP) فى الخلايا العضلية .

وقد وجد من خلال الدراسات أن تناول الرياضيين لمستحضرات الفوسفور خلال الأيام الثلاثة السابقة للمسابقة الرياضية يزيد من قدرتهم على الأداء وتحمل المجهود بنسبة ٢٠% .

- كما يعتبر وجود الفوسفور ضروريًا لتنشيط دور فيتامينات (ب) فى توليد الطاقة .

أعراض نقص الفوسفور :

- تعب عام ونقص بالطاقة .
- ضعف الشهية للطعام .
- زيادة القابلية للعدوى .
- التوتر وضعف التركيز .
- أوجاع العضلات واعتلال الأعصاب (تميل).

البوتاسيوم :

أهم المصادر :

الخضراوات والفواكه عمومًا (وخاصة الطماطم والموز)، والأغذية البحرية، والحبوب الكاملة .

الوظائف:

- يعتبر البوتاسيوم أهم الأيونات الموجبة داخل الخلية .. ويزيد تركيزه بداخلها بحوالى ٣٠ مرة بالنسبة لتركيزه خارجها وهذا الفارق يلعب دورًا مهمًا فى توليد الطاقة الكهربائية المغناطيسية بأجسامنا (BIOELECTROMAGNETIC FIELD) .

- البوتاسيوم عنصر ضرورى للقيام بالعديد من الوظائف والعمليات الحيوية مثل انقباض العضلات، وتوصيل الذبذبات بين الأعصاب، وتصنيع البروتينات، وغير ذلك.

- تذكر الإحصائيات أن حوالى واحد من كل ثلاثة أفراد يعانون من نقص البوتاسيوم أو لا يأخذ حاجته اليومية الكافية منه والتي تتراوح ما بين ٣٠٠٠-٥٠٠٠مجم.

أعراض نقص البوتاسيوم :

- نقص الطاقة والتعب .
- ضعف الشهية للطعام .
- حدوث تقلصات بالعضلات .
- عدم انتظام ضربات القلب .

- التوتر . - الشكوى من التتميل .

- الدوخة وضعف التركيز .

السيلينيوم :

أهم المصادر :

الخضراوات عمومًا مثل البروكولى، والكرفس ، والكرنب، كما يتوفر فى البصل والثوم ويوجد كذلك فى الحبوب الكاملة والمكسرات والأغذية البحرية .

الوظائف:

- معدن السيلينيوم ضرورى لنمو الخلايا، ولسلامة الألياف العضلية بما فى ذلك عضلة القلب ، كما يعد من المغذيات الضرورية للاحتفاظ بجهاز مناعى قوى.

- كما يحتاج الجسم للسيلينيوم لتنظيم إنتاج هرمونات الغدة الدرقية .. ولذا فإنه فى حالة نقص اليود والسيلينيوم يحدث انخفاض بنشاط هذه الغدة، ونقص بتوليد الطاقة .

- يعتبر السيلينيوم واحداً من أهم مضادات الأكسدة.

أعراض نقص السيلينيوم :

- ضعف العضلات .

- نقص الطاقة (فى حالة ضعف نشاط الغدة الدرقية).

- زيادة القابلية للعدوى (ضعف كفاءة الجهاز المناعى).

- انخفاض الخصوبة عند الرجل .

- تدهور صحة البروستاتا .

- زيادة القابلية للشيخوخة المبكرة.

الزنك :

أهم المصادر :

البدور والحبوب الكاملة، والمأكولات البحرية ، واللحوم (الحمراء) ،
وخميرة البيرة، والبيض، والجبن.

الوظائف:

- معدن الزنك ضرورى لنشاط ما يزيد عن مائة إنزيم تشترك فى العديد من الوظائف بما فيها توليد الطاقة .
- كما أنه من المعادن الضرورية لسلامة البروستاتا والخصوبة عند الرجل .
- يعتبر الزنك من المغذيات الضرورية للنمو، والنضج الجنسى، ولالتئام الجروح، وإفراز هرمون الأنسولين.
- كما يعتبر أحد مضادات الأكسدة القوية.. ويلعب كذلك دوراً فى تنظيف الجسم من المخلفات الضارة .

أعراض نقص الزنك:

- تأخر النمو.
- ضعف الخصوبة عند الرجل.
- ضعف كفاءة الجهاز المناعى وزيادة القابلية للعدوى.
- ضعف حاسة التذوق وحاسة الشم.
- ضعف الشهية للطعام.
- ضعف القوى الذهنية أو انخفاض الطاقة الذهنية.
- تدنى الحالة المزاجية.
- تأخر التئام الجروح.
- اضطراب النمو.