

فيتامينات ومعادن ضرورية



أهم فيتامين يحتاجه جسمك

س: هل تستطيع أجسامنا تصنيع مختلف الفيتامينات ؟

ج: أنواع كثيرة من الفيتامينات يقوم الجسم بتصنيعها مثل فيتامين (ك) الضروري لعملية التجلط حيث يتم تصنيعه بالكبد .. ولذا فإن بعض مرضى الكبد يتعرضون لنزيف متكرر لعدم قدرة الكبد على تصنيع هذا الفيتامين بقدر كاف ولكن من أهم الفيتامينات التي لا تقوم أجسامنا بتصنيعها فيتامين (ج).

ومن الطريف أن غالبية الحيوانات تقوم بتصنيع هذا الفيتامين سوى أنواع محدودة مثل بعض أنواع الأرانب، والخفافيش آكلة الفواكه، وبعض الطيور، وكذلك الحيوانات العُليا والتي ينتمي لها الإنسان.

ولأن فيتامين (ج) من أهم الفيتامينات التي يحتاجها الجسم للحفاظ على سلامته بفضل تأثيره القوي كمضاد للأكسدة والعدوى فإن الحيوانات الأخرى، غير الإنسان، التي تقوم بتصنيع هذا الفيتامين تكاد تكون محصنة ضد الأمراض السرطانية والأمراض الفيروسية.

إنه من الضروري أن نوفر لأجسامنا قدرًا يوميًا مناسبًا من هذا الفيتامين ويبلغ الاحتياج اليومي له حوالي ٦٠ مجم، ولكن من الأفضل توفير جرعات يومية أعلى من ذلك ويتوافر هذا الفيتامين المهم في الموالح، والجوافة، والكيوى، والفلفل الرومى والطماطم.

فيتامين (ب ٦) والاكتئاب



س: هل ترتبط المعاناة من الاكتئاب بنقص فيتامينات معينة ؟

ج: من الأسباب «الكيميائية» للاكتئاب وجود نقص بمادة معينة بالمخ اسمها سيروتونين (Serotonin) فهذه المادة تعمل كموصل عصبى، أى تنقل الرسائل بين خلايا المخ، ووجودها بمستوى طبيعى ضرورى لاعتدال الحالة المزاجية، ونقصها يسبب اكتئاباً . ويعد فيتامين (ب٦) أو البيريدوكسين من المغذيات الضرورية لتكوين السيروتونين .. ولذا فإن نقص هذا الفيتامين يرتبط بشكل غير مباشر بحدوث الاكتئاب .. وربما يُفسّر لنا ذلك ظاهرة «مَرَح القروء» فى حديقة الحيوان حيث يتوافر لهم هذا الفيتامين من خلال أغذيتهم المحببة من الموز والفول السودانى ! وفى إحدى الدراسات، وُجد بالفعل أن خُمس المرضى المكتئبين لديهم نقص بمستوى هذا الفيتامين.

وإذا شئت تناول مستحضرات هذا الفيتامين من خلال تناول مجموعة فيتامينات ومعادن فيفضل الأنواع التى تحتوى على فيتامين (ب٦) بجرعة يومية تبلغ ٥٠-١٠٠ مجم .. ويفضل كذلك الأنواع المزودة بالزنك والماغنسيوم لأن هذين المعدنين ضروريان لتكوين الأنزيم الذى يحول فيتامين (ب٦) أو البيريدوكسين إلى الصورة التى يستفيد منها الجسم وهى (Pyridoxal-5-Phosphate) .. ولاحظ أن تناول جرعات تبلغ ١٠٠٠ مجم أو أكثر يصيب الجسم بحالة من التسمم، فلا تتوقع حدوث مزيد من التحسن بزيادة جرعة فيتامين (ب٦) إلى مستويات مرتفعة جداً !

الزنك يحتاجه الرجال والنساء أيضاً



س: هل تحتاج المرأة للزنك بمثل أهمية احتياج الرجل له؟

ج: إن الزنك من المغذيات التى ارتبطت إلى حد كبير بالرجال لتأثيره الإيجابى على الخصوبة وزيادة حيوية الحيوانات المنوية وتدعيمه لغدة البروستاتا .. ولكن فى الحقيقة أن معدن الزنك من المغذيات الشائعة

التي تتعرض للنقص سواء عند الرجال أو النساء ومن أسباب ذلك نقصه في التربة في كثير من المناطق على مستوى العالم .. وتذكر إحصائية أن حوالى نصف البشر يتناولون يومياً جرعات من الزنك تقل عن ٥٠٪ من الجرعة اليومية المطلوبة والتي تبلغ ١٥ مجم . وبالإضافة لتأثير نقص الزنك على درجة الخصوبة عند الرجال فإنه يؤدي كذلك عند الجنسين لأعراض ومتاعب مختلفة مثل ظهور بقع أو علامات بيضاء على الأظافر، وضعف نمو الشعر (والجسم عموماً) ، ومشاكل البشرة مثل الإصابة بالحبوب، والتهاب الجلد، وزيادة القابلية لظهور علامات الشد بالبشرة . كما يؤدي نقصه لزيادة القابلية للعدوى، وضعف الشهية للطعام ويتوافر الزنك في اللحوم، وفي النقل والمكسرات، كما يوجد بنسبة عالية في القواقع البحرية.

الفيتامينات المضادة للشيخوخة

س: هل هناك فيتامينات معينة يمكن أن تؤخر من حدوث عملية الشيخوخة ؟

ج: في الوقت الحالي صار هناك اهتمام كبير بما يسمى بمضادات الأكسدة (Antioxidants) .. وكما هو واضح من اسمها فإنها مواد تتصدى لحدوث الأكسدة التي يرى الباحثون أنها في الحقيقة هي التي تجعل أجسامنا تشيخ وتهرم مع مرور الزمن . دعنا نوضح ذلك.

في كل عمليات الاحتراق مثل احتراق التبغ (التدخين) واحتراق الأطعمة كأثناء عملية القلى أو الشىّ تتولد نواتج من الأكسجين أو جزيئات أكسجين غير ثابتة، لأنه ينقصها إليكترون وتسمى بالجزيئات الحرة أو الشاردة (Free Radicals) كما تتولد هذه الجزيئات غير الثابتة داخل أجسامنا من خلال عملية احتراق الغذاء لتوليد الطاقة.

وتكون هذه الجزيئات غير الثابتة أشبه بالشرارة المتولدة عن عملية الاحتراق وتؤدي لإتلاف الخلايا حتى تكتسب صفة الثبات من خلال عملية الأكسدة واكتساب إلكترون لها .

وقد وجد أن بعض الفيتامينات والمعادن تتصدى لحدوث عملية الأكسدة التي تقوم بها هذه الجزيئات حيث تقف كحائل بينها وبين خلايا الجسم وتُبطل مفعولها الضار ولذا تسمى هذه الأنواع بمضادات الأكسدة ولذا فإن توفير مضادات الأكسدة يقاوم عملية التلف المتكرر للخلايا والذي يجعل الجسم يدخل إلى مرحلة الشيخوخة، كما أنها تحمي أيضاً من حدوث تغيرات بالخلايا تحفز على حدوث السرطان .

وأهم هذه الأنواع المضادة للأكسدة هي فيتامين (ج) (كالموالح والفواكه والخضراوات عموماً) وبيتا كاروتين أو فيتامين (أ) (كالموجود في الأغذية البرتقالية اللون كالجوز والقرع العسلي) وفيتامين (هـ) (كالموجود في الغلال الكاملة والبدور والمكسرات والزيوت النباتية) وكذلك أنزيم جلوتاثيون بيروكسيديز (Glutathione Peroxidase) والذي يكونه الجسم لحماية الخلايا من عمليات الأكسدة .

ولذا فإن تأمين توافر مضادات الأكسدة بالجسم يعد شيئاً ضرورياً، فإلى جانب ضرورة الاهتمام بتناول الأغذية بها يفضل كذلك الاستعانة بأحد المستحضرات الطبية التي توفر الأنواع السابقة من مضادات الأكسدة .

أهمية الخضراوات والفواكه الصفراء

س: لماذا يوصف الجزر لتقوية النظر ؟

ج: يوجد خلف العين نوع رقيق مميز من الأنسجة يسمى الشبكية (Retina) يعمل بمثابة فيلم الكاميرا الذي تتكون عليه الصورة. ويوجد بالشبكية

كيموايات حساسة للضوء تتكون من الريتينول (Retinol) وفيتامين (أ) .. ونحن نحصل على الريتينول من اللحوم فهو يمثل الصورة الحيوانية لفيتامين (أ) .. أما فيتامين (أ) فنحصل عليه من الخضراوات والفواكه الصفراء أو البرتقالية على وجه الخصوص باعتبارها مصدراً غنياً بما يسمى بيتا كاروتين والذي يتحول داخل الجسم إلى فيتامين (أ) .. وهذه مثل الجزر، والبطاطس الحلوة (البطاطا) ، والقرع العسلى، والمشمش، والكتالوب أو الشمام.

ولقد كان من المعروف أن نقص فيتامين (أ) يتسبب فى مشكلة العشى الليلي، أى عدم التمكن من الرؤية بوضوح أثناء الليل، ولكن نقصه فى الحقيقة صار يرتبط بمشاكل أخرى مثل قصر أو طول النظر، ومرض الجلوكوما، والتهابات العين، وكثرة الدموع أو الحكّة.

الجنس .. والاكتئاب



س: أشعر بحالة من الاكتئاب بعد تكرار ممارسة العلاقة الزوجية..
فهل هناك علاقة؟

ج: الإفراط فى الممارسة الجنسية يؤدي لنقص الزنك بالجسم .. هذا المعدن المهم والذي يصون غدة البروستاتا .. ومن أعراض نقصه تدنى الحالة المزاجية أو حدوث الاكتئاب .. إن المنى غنى جداً بالزنك .. ومع كل قذف له يفقد الجسم حوالى ٣ مجم من الزنك.

ولكن من الزنك بالطبع تعويض هذا الزنك المفقود بزيادة تناول الأغذية الغنية به وعلى رأسها المحار كالجندوفلى .. وكذلك البذور، والمكسرات، والغلل الكاملة، واللحوم.

كما يمكن الاستعانة بأحد مستحضرات الزنك بجرعة يومية تبلغ ١٥ مجم.

قرح الفم .. وعلاقتها بالغذاء

س: أعانى من تقرحات بالفم واللسان .. فهل يرتبط ذلك بنقص فيتامين ما؟

ج: نقص فيتامين (ب٣) والذي يعرف كذلك باسم نياسين، أو حمض النيكوتينيك، أو النيكوتيناميد .. يمكن أن يؤدي لظهور قرح بالفم واللسان .. ويؤدي كذلك إلى التهاب الجلد (Dermatits)، والإسهال (Diarrhea)، والنسيان أو اختلال الوظائف الذهنية (Dementia) لكن هذه الأعراض الثلاثة الأخيرة التي تبدأ بحرف (D) قد لا تتواجد إلا في حالات النقص الشديد .

ونقص هذا الفيتامين يكاد يقتصر على المجتمعات البدائية الفقيرة وخاصة في القرى التي تعتمد على تناول حُبز الذرة الذي يفتقر لهذا الفيتامين .. مما يتسبب في مرض البلاجرا وخاصة بين الفلاحين (التهاب الجلد المصحوب بطفح جلدي).

ومن الطريف عن فوائد هذا الفيتامين أنه يقاوم مشكلة برودة الأطراف والأصابع حيث يؤدي لتمدد الأوعية الدموية وزيادة تدفق الدم .

كما يفيد تقديمه قبل ميعاد الحيض في تخفيف ألم ومتاعب الحيض . كما وجد الباحثون كذلك أنه من أحد أنواع فيتامينات (ب) المهمة التي يفيد تقديمها في السيطرة على النشاط الزائد للأطفال (Hyperkinesis) . ويتوافر هذا الفيتامين في اللحوم وأعضاء الحيوانات كالكبدة والكلاوى، والقمح الكامل ، وخميرة البيرة . كما يوجد في صورة مستحضرات طبية .

الغذاء وحده .. لا يكفي !

س: هل يمكن الحصول على مختلف المغذيات التي يحتاجها الجسم من الغذاء ؟

ج: كنا قديماً نقول: «خُذ فيتاميناتك بالشوكة والسكينة» .. بمعنى أن تعتمد

فى الحصول على ما يحتاجه جسمك من مغذيات من خلال الطعام. ولكن فى الحقيقة أن ذلك لم يعد ممكناً فى وقتنا الحالى فى كثير من الأحيان بسبب الزراعة الحديثة، ومعالجة الغذاء ، وطرق التخزين، وانخفاض خصوبة التربة فى مناطق كثيرة. مما جعل الغذاء يفتقر فى أحيان كثيرة لبعض المغذيات. فعلى سبيل المثال، يحتاج جسمنا لمقدار ١٥ مجم من الزنك يومياً، لكنه وجد من خلال إحدى الدراسات أن نسبة ما يصل للجسم منه فى كثير من الأحيان لا يتعدى مقدار ٦,٧ مجم. هذا بالإضافة لأننا نفسد الغذاء أحياناً بأيدينا من خلال عمليات التجميد والطهى والتسخين الشديد والتشهير وطرق المعالجة المختلفة.

كما أن هناك جانباً آخر للحياة العصرية قد يجعلنا فى الحقيقة نحتاج لقدر زائد عن الجرعة اليومية الموصى بها من الفيتامينات والمعادن (DRD) وهو زيادة درجة التوتر وزيادة الضغوط النفسية التى صرنا نتعرض لها، وأيضاً زيادة حجم التلوث البيئى، وزيادة استخدام الكيماويات بما فى ذلك العقاقير الكيماوية المختلفة . إن كل هذه الأمور «تسرق» جزءاً من حيويتنا وصحتنا وتجعلنا فى حاجة لمزيد من المغذيات. فعلى سبيل المثال، وجد أن بعض فيتامينات (ب) تنقص بالجسم فى حالات التوتر .. ووجد أن التدخين يجعل الجسم يحتاج لأربعة أضعاف كمية فيتامين (ج) فى الأحوال العادية لأن التدخين يحرق هذا الفيتامين بالجسم.

وبناء على ذلك ، صار هناك ضرورة فى غالبية الأحيان لتناول مجموعة من مستحضرات الفيتامينات والمعادن .. كما ينصح بعض الخبراء بتناول جرعة إضافية من فيتامينات (ج) يومياً بالإضافة لذلك.

المعدن الذى يساعد فى إنقاص الوزن

س: ما أهمية معدن الكروميوم لأجسامنا ؟

ج: عندما يتكرر إحساسك بالتعب دون سبب واضح .. وتميل من وقت لآخر لتناول أغذية حلوة .. وتلاحظ حدوث زيادة فى عرق الجسم فأنت تعاني

غالبًا من نقص هذا المعدن.

إن هذا المعدن يساعد فى ضبط مستوى الجلوكوز (السكر) بالدم وزيادة حساسية الأنسولين .. أى أنه يساعد فى توفير الطاقة بزيادة حرق الجلوكوز، ولذا فإنه من المعادن المهمة التى يجب توفيرها فى غذاء مريض السكر على وجه الخصوص .

كما أثبتت عدة دراسات أنه يساعد أيضاً فى عملية حرق الدهون وبالتالي يفيد أيضاً فى المحافظة على الوزن والوقاية من السمنة.

وقديماً ، كان نقص هذا المعدن ضعيف الاحتمال على عكس وقتنا الحالى لأن عمليات تكرير ومعالجة وتبييض الأغذية أدت لإهدار جزء كبير يصل إلى ٩٠٪ من محتوى الأغذية لهذا المعدن مثل عمليات تبييض الأرز، والسكر، والدقيق .

وعموماً يمكن تدعيم مستوى هذا المعدن بالجسم بتناول مستحضراته الطبيعية بجرعة ٢٠٠ ميكروجرام فى الصباح مع طعام الإفطار .. ويمكن مضاعفة هذه الجرعة.

