

دليلك للحصول على أهم الفيتامينات والمعادن والدهون الأساسية



المقدار بالمليجرام لكل ١٠٠ جرام	فيتامين (هـ)
	الزيوت (أغنى المصادر بالترتيب):
٢٥٠	زيت جنين القمح
٩٢	زيت الصويا
٨٢	زيت الذرة
٦٣	زيت دوار الشمس
٢٨	زيت السمسم
٢٤	زيت الفول السوداني
	البذور والمكسرات:
٥٢	بذور دوار الشمس
٢٢	الجوز (عين الجمل)
٢١	اللوز
١١	كاشيو
١١	الفول السوداني (المقلي)
٢	البيكانز
	الحبوب والفلال:
٢٨	جنين القمح

المقدار بالمليجرام لكل ١٠٠ جرام	فيتامين (هـ)
٢٠	فول الصويا
١٥	نخالة الأرز
٨	الفاصوليا البيضاء
٨	نخالة القمح
المقدار بالمليجرام لكل ١٠٠ جرام	بيتا كاروتين (أغنى المصادر بالترتيب)
١٧,٦	المشمش (المجفف)
٩,٢	الخوخ (المجفف)
٨,٨	البطاطس الحلوة أو البطاطا (المطبوخة)
٧,٩	الجزر
٤,١	السيانخ (النيئة)
٣,٥	البرقوق (النيئ)
٣,١	القرع العسلى
٣,٠	الكنتالوب
٢,٢	البنجر
١,٣	الجريب فروت
١,٣	المانجو
١,٢	الخس
٠,٧	البروكولى (مطبوخ)

المقدار بالمليجرام لكل ١٠٠ جرام	بيتا كاروتين (أغنى المصادر بالترتيب)
٠,٥	كرنب بروسيل
ميكروجرام/ وجبة صغيرة	حمض الفوليك (أغنى المصادر بالترتيب)
٥٣٩	كبد دجاج - نصف فنجان مسلوق
١٣٤	بامية محفوظة - نصف فنجان مطبوخة
١٣٦	عصير برتقال - فنجان
١٣٠	سبانخ - نصف فنجان مطبوخة
١٢٠	فاصوليا بيضاء - نصف فنجان مطبوخة
١١٤	فاصوليا حمراء - نصف فنجان مطبوخة
١٠٠	فول صويا - نصف فنجان مطبوخة
١٠٠	جنين القمح - أوقية واحدة
٨٨	اسبراجاس - نصف فنجان مسلوق
٨٥	لفت - نصف فنجان مسلوق
٧٠	حمص - نصف فنجان
٦٥	بذور دوار الشمس - أوقية واحدة
٥٣	بروكولى - نصف فنجان مسلوق
٥١	بنجر - نصف فنجان
مليجرام/ وجبة صغيرة	فيتامين (ج) (أغنى المصادر بالترتيب)
١٦٥	الجوافة - ثمرة واحدة

مليجرام/ وجبة صغيرة	فيتامين (ج) (أغنى المصادر بالترتيب)
١٤١	فلفل أحمر حلو - ثمرة واحدة
١١٣	كنتالوب - نصف ثمرة متوسطة
٩٥	فلفل أخضر حلو - ثمرة واحدة
٩٤	باباز - نصف ثمرة
٨٤	فراولة - فنجان واحد
٧٥	عصير جريب فروت - ثمرة واحدة
٧٤	كيوى - ثمرة واحدة
٧٠	برتقال - ثمرة واحدة
٥٢	بروكولى - نصف فنجان
٤٥	طماطم مطبوخة - فنجان واحد
٣٦	بروكولى - نصف فنجان
٣١	فاصوليا خضراء - نصف فنجان
وحدة دولية/ ١٠٠ جرام	فيتامين (د) (أغنى المصادر بالترتيب)
٤٧٠٠	ثعبان البحر
١٥٠٠	سمك بلتشارد
١٥٠٠	سردين - طازج
١٠٠٠	رنجة - طازجة
٨٠٠	سالمون أحمر
٥٠٠	ماكريل

وحدة دولية/ ١٠٠ جرام	فيتامين (د) (أغنى المصادر بالترتيب)
٢٢٥	رنجة - معلبة
٢٠٠	تونا
١٠٠	لبن
مجم/ وجبة صغيرة	الكالسيوم (أغنى المصادر بالترتيب)
٣٣٧	جبين ريكوتا - نصف فنجان
٣٣٦	جبين بارميزان - أوقية واحدة
٣٠٠	لبن - فنجان
٢٦٣	ماكريل بالعظم - معلب ، ثلاث أوقيات
٢٢٥	زيادى - أربع أوقيات
١٩١	سالمون بالعظم - ثلاث أوقيات
١٣٥	تين مجفف - ٥ ثمرات
١٣٠	سردين بالعظم - أوقية واحدة
١١٨	توفو - نصف فنجان
٩٩	لفت - نصف فنجان
٨٩	بروكولى - نصف فنجان
٦٥	فول صويا - نصف فنجان
٦٠	حمص - نصف فنجان
٤٥	فاصوليا بيضاء

مجم / وجبة صغيرة	البوتاسيوم (أغنى المصادر بالترتيب)
٨٤٤	بطاطس مسلوقة - ثمرة متوسطة
٨٢٥	كنتالوب - نصف ثمرة
٧٤٢	أفوكادو - نصف ثمرة
٦٥٤	بنجر - نصف فنجان
٦٤٥	خوخ مجفف - خمسة أنصاف
٦٢٦	قراصيا - عشرة أنصاف
٥٣٦	صلصة طماطم - فنجان واحد
٥٦٠	زيادى - فنجان
٥١٧	فاصوليا بيضاء - مطبوخة نصف فنجان
٤٨٦	فول صويا - نصف فنجان
٤٨٢	مشمش مجفف - عشرة أنصاف
٤٧٢	عصير برتقال طازج - فنجان واحد
٤٥٨	بدور قرع عسلى - أوقيتان
٤٥٥	بطاطا مطبوخة - نصف فنجان
٤٥١	موز - ثمرة واحدة
٤٢٦	لوز - أوقيتان
٤١٩	سبانخ مطبوخة - نصف فنجان
٤١٩	رنجة - ١٠٠ جرام
٤١٨	لبن - فنجان واحد
٤٠٦	ماكريل - ١٠٠ جرام

مجم / وجبة صغيرة	البوتاسيوم (اغنى المصادر بالترتيب)
٤٠٠	فول سوداني - أوقيتان
مجم / وجبة صغيرة	الزنك (اغنى المصادر بالترتيب)
١٠٣	محار - مُدخَّن ، ثلاث أوقيات (٨٥ جم)
٦٣	محار - نيئ بدون صدف، ثلاث أوقيات
٧	كبدة بتلو - مطبوخة ، ثلاث أوقيات
٦	لحم كابوريا - مطبوخ، نصف فنجان
٥	لحم تركي أحمر - ١٠٠ جرام
٤	لحم كابوريا - مدخن، نصف فنجان
٣	قرع عسلى - أوقية واحدة
مجم / ١٠٠ جرام	السيالينيوم (اغنى المصادر بالترتيب)
٢,٩٦٠	بندق برازيلي
٨٠	تونا - فى الماء
٧٨	بذور دوار الشمس - مقلية
٧٦	تونا - فى الزيت
٧٢	محار - مطبوخ
٧٢	كبدة دجاج - مطبوخة
٧١	دقيق كامل او أبيض

أنواع الأحماض الدهنية بالزيوت المختلفة :

أنواع الأحماض الدهنية ونسبتها المئوية				الزيت
أوميغا-٣	أوميغا-٦	أحادية اللاتشبع	مشبعة	
٥٧	١٦	١٨	٩	بذر الكتان (الحار)
١٠	٢٢	٦٢	٦	الكانولا
٧	٥٤	٢٤	١٥	الصويا
٥	٥١	٢٨	١٦	الجوز
١	٨	٧٧	١٤	الزيتون
-	٣٣	٤٩	١٨	الفاول السودانى
١	٦١	٢٥	١٣	الذرة
-	٧٧	١٣	١٠	العصفر
-	٤١	٤٦	١٣	السوسم
-	٦٩	٢٠	١١	دوار الشمس

**** ملاحظة:**

- زيت الزيتون يحتوى على أعلى نسبة من الدهون أحادية اللاتشبع مما يجعله أكثر أماناً على صحة القلب والشرايين ..
- ولاحظ أن زيت الكانولا والزيت الحار يحتويان على أفضل نسبة من أوميغا-٣ مما يعزز من قيمتهما الصحية.

الأحماض الدهنية أوميغا - ٣ :

مجم / ١٠٠ جرام	المأكولات البحرية (أغنى المصادر بالترتيب)
٢٢٩٩	الماكريل (الأطلسي)
١٦٥٨	الرنجة (الهائي)
١٥٧١	الرنجة (الأطلسي)
١٤٤١	الماكريل (الهائي)
١٣٥٥	السالمون
١١٧٣	التونا
٨٤٣	القرش
٨١٤	السالمون
٦٨٨	المحار
٤٨٠	الجمبري
٣٧٢	الكابوريا
مجم / ١٠٠ جرام	الأسماك المعلبة (أغنى المصادر بالترتيب)
٢٠٥٥	الأنشوجا
١٦٥١	السالمون
١٦٠٤	السردين
١٣٨٩	الرنجة
٧٠٦	التونا - في الماء
١٢٨	التونا - في زيت الصويا

أهم المراجع

- **New Optimum Nutrition Bible, Patrick Holford.**
- **Super Foods, Steven Pratt Kathy Matthews.**
- **Food your Miracle Medicine, Jean Carper.**
- **The Healing Herbs, Castleman.**
- **Food Remedies, Selene Yeager.**
- **Secrets of Longevity, Dr. Maoshing , ni.**
- **How we Heal , Morrison .**
- **500 Health and Nutrition Questions Answered, Patrick Holford.**

- الأبحاث والمؤتمرات العلمية.