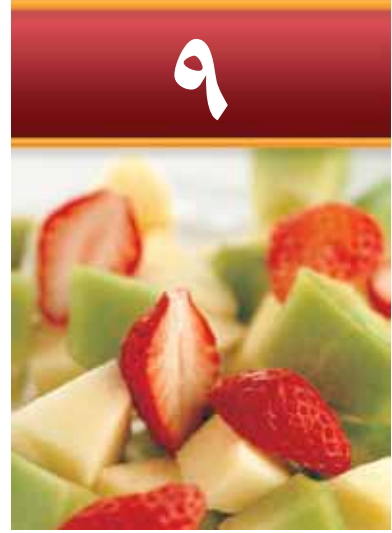


فيتامينات الطعام والحب



فيتامين الجنس (فيتامين E) : الوظائف الأساسية :

نصائح هامة قبل تناول (فيتامين E)

- « يحتاج الجسم إلى عنصر الزنك للمحافظة على مستوى فيتامين E بالدم.
- « لا ينصح بتناول مكملات فيتامين E مع الحديد ويفضل تناولها في أوقات مختلفة.
- « ينصح مرضى ارتفاع ضغط الدم والمرضى الذين يتناولون أدوية مضادة لتجلط الدم، بمراجعة البدء بجرعة صغيرة من فيتامين E (٢٠٠ ميكروجرام يوميًا) وزيادة الجرعة تدريجيًا.
- « مضاد قوى للتأكسد.
- « إنتاج الهرمونات وتجدد الخلايا التالفة بالجسم.
- « الوقاية من الشيخوخة والسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية.
- « نقصه يسبب قلة حركة الحيوانات المنوية وبعض حالات العقم.
- تناول حوالي (٤٠٠ - ١٢٠٠ ميكروجرام) من فيتامين E يوميًا ، يؤدي إلى:
- « تحسن حالات ضعف الخصوبة الناتجة عن ضعف حركة الحيوانات المنوية.
- « الوقاية من مرض التكيس الليفي والأورام الليفية الحميدة بالثدي.
- « الوقاية من التهابات المهبل عند المرأة والبروستاتا عند الرجال.
- « الإقلال من أعراض متلازمة قبل الطمث PMS.
- « الإقلال من هبات الحرارة وقلة الرغبة الجنسية وجفاف المهبل والجماع المؤلم المصاحبة لسن انقطاع الطمث (سن اليأس).
- « الإقلال من حدة النزيف الناتج عن استخدام اللولب لدى بعض النساء.

أهم المصادر الغذائية :

الزيوت النباتية، الأفوكادو، المكسرات، الحبوب الكاملة، الخضراوات الورقية.

فيتامين الجمال (فيتامين A)

● الوظائف الأساسية :

- « نمو الخلايا وإصلاح الأنسجة التالفة.
- « الحفاظ على صحة الجلد والبشرة.
- « الحفاظ على وظائف الغدد الجنسية للرجل والمرأة.
- « مضاد للتأكسد يهاجم الشوارد الحرة بالجسم.

● أهم المصادر الغذائية :

- الفلفل والشطة، الكبد، صفار البيض، زيت السمك، السبانخ، البقدونس، المشمش.

فيتامين القدرة الجنسية (فيتامين B1) :

● الوظائف الأساسية :

- « التمثيل الغذائي للكربوهيدرات وحرق السكر بالجسم.
- « تنشيط الجسم وتقوية الأعصاب والعضلات والقلب.
- « زيادة الرغبة والقدرة الجنسية للرجل والمرأة.
- « تنشيط إفراز الغدة الرقية.

● أهم المصادر الغذائية :

- الحبوب الكاملة، الزبيب، الشمار، البقدونس، الحلبة، القراصيا، الميرمية.

فيتامين النشوة

الجنسية (فيتامين B3) :

● الوظائف الأساسية :

- « الحفاظ على سلامة الجهاز العصبي.
- « إنتاج الهرمونات الجنسية والانتشاء الجنسي.

- « تنشيط الدورة الدموية والإقلال من دهون الدم.

نصائح هامة قبل تناول (فيتامين A)

- « إضافة بيكربونات الصودا إلى الخضراوات للحفاظ على اللون الأخضر الزاهي يؤدي إلى فساد فيتامين A وتكسيره.
- « المضادات الحيوية والمليينات وأدوية إنقاص دهون الدم، تعوق امتصاص فيتامين A من الأمعاء.
- « لا ينصح مرضى الكبد ونقص إفراز الغدة الدرقية والحوامل بتناول أكثر من ١٠ آلاف وحدة دولية يوميًا.

نصائح هامة قبل تناول (فيتامينات B)

- « المضادات الحيوية ومركبات السلفا وحبوب منع الحمل تسبب نقص فيتامين B1 بالجسم.
- « تناول مكملات فيتامين B3 يؤدي إلى احمرار الوجه وسخونة الجسم وطفح جلدي أحمر اللون.
- « يحظر استعمال مكملات فيتامين B3 على مرضى السكري والمياه الزرقاء والنقرس والكبد وقرحة المعدة وأثناء الحمل والرضاعة.
- « تناول مكملات فيتامين B3 (أكثر من ٥٠٠ مجم يوميًا لفترة طويلة) قد يسبب تلف الكبد.
- « مضادات الاكتئاب وحبوب منع الحمل والعلاج بهرمون الأستروجين ومدرات البول والكورتيزون تزيد احتياج الجسم لفيتامين B6، لذا يجب تناول مكملات فيتامين B6 في هذه الحالات.

● أهم المصادر الغذائية :

البروكلي، التمر، الفول السوداني، العرق سوس، النعناع.

فيتامين الأعصاب (فيتامين B6) :

● الوظائف الأساسية :

« مضاد للتوتر والقلق.

« الحفاظ على صحة وسلامة الجهاز العصبي.

« زيادة الرغبة والاستمتاع الجنسي.

« الوقاية من السرطان وتصلب الشرايين.

● أهم المصادر الغذائية :

خميرة البيرة، صفار البيض، السمك والدجاج، الموز، جنين القمح، الشوفان، الأفوكادو.

فيتامين الالتئام والمقاومة (فيتامين C) :

● الوظائف الأساسية :

« نمو الخلايا والتئام الأنسجة وتكون مادة (الكولاجين).

« تكون الحيوانات المنوية وحمايتها من الشوارد المؤكسدة.

« إنتاج الهرمونات الجنسية والمواد المضادة

لهرمونات التوتر المسببة لقلّة الرغبة والضعف الجنسي.

« امتصاص أملاح الحديد من الأمعاء والوقاية من حدوث الأنيميا المسببة لقلّة الرغبة والضعف الجنسي.

« الوقاية من أمراض القلب وتصلب الشرايين.

« الوقاية من الالتهابات والعدوى المتكررة والسرطان وعوارض الشيخوخة.

● أهم المصادر الغذائية :

التوت والفراولة، الكوسة والطماطم، الفلفل والشطة، البروكلي، الموالح، النعناع والبقدونس.

نصائح هامة قبل تناول (فيتامين C)

« يجب إمداد الجسم بصفة منتظمة يومية بفيتامين C.

« التدخين والمسكنات ومضادات الاكتئاب وحبوب منع الحمل والكورتيزون تستنفد فيتامين C بالجسم.

« تناول مكملات فيتامين C مع الأسبرين يسبب تهيجاً شديداً بالمعدة يؤدي إلى حدوث قرحة هضمية.

« لا يجب على المرأة الحامل تناول أكثر من (5 جم) من مكملات فيتامين C يومياً حتى لا يتعود الجنين على

الجرعات العالية من الفيتامين وإذا حرم منها بعد ذلك يصاب بمرض (الإسقربوط Scurvy).

« لا ينصح باستخدام مكملات فيتامين C القابلة للمضغ Chewable؛ لأنها تسبب تلف مينا الأسنان.

فيتامين الجمال الأنثوى (بيوتين Biotin) :

● الوظائف الأساسية :

نصائح هامة قبل تناول (فيتامين Biotin)

- « صفار البيض النيء يحتوي على بروتين (Avidin) الذي يمنع امتصاص (بيوتين) من الأمعاء.
- « الدهون والزيوت التي تعرضت للحرارة والهواء لفترة طويلة والمضادات الحيوية والسلفا والسكريات تقلل امتصاص (بيوتين) من الأمعاء.

- « الحفاظ على نضارة الجلد والبشرة.
- « نمو وتجدد الخلايا وإنتاج الأحماض الدهنية الأساسية.
- « ضبط التمثيل الغذائي للكربوهيدرات والبروتينات والدهون.
- « نقصه يؤدي إلى فقدان الشهية الجنسية والاكتئاب وسقوط الشعر والالتهاب الجلدي الدهني.

● أهم المصادر الغذائية :

خميرة البيرة، صفار البيض، النخالة (الردة)، الخضراوات الورقية، الصويا.

فيتامين مضاد للتوتر ومشيب الشعر:

● حمض بارا- أمينو بنزويك (PABA) :

الوظائف الأساسية :

- « مضاد قوي للتأكسد.
- « وقاية الجسم من حروق الشمس وسرطان الجلد.
- « نقصه يؤدي إلى مشيب الشعر المبكر والتبقع الأبيض للجلد والتوتر العام.
- « يفيد في علاج مرض (بيروني).

أهم المصادر الغذائية :

اللبن والبيض، الفطر (المشروم)، العسل الأسود.

مرض بيروني Pyeronie's disease :

- « مرض ذكوري مجهول السبب، يؤدي إلى تليف النسيج الكهفي للقضيب Cavernous tissue وانحناء القضيب أثناء الانتصاب فينتج عنه ألم شديد أثناء الجماع والقذف خارج المهبل والعقم.
- « المكملات المحتوية على حمض PABA تساعد على زيادة تغذية النسيج الكهفي المتليف بالأكسوجين وجعله أكثر مرونة والإقلال من أعراض ومضاعفات المرض.