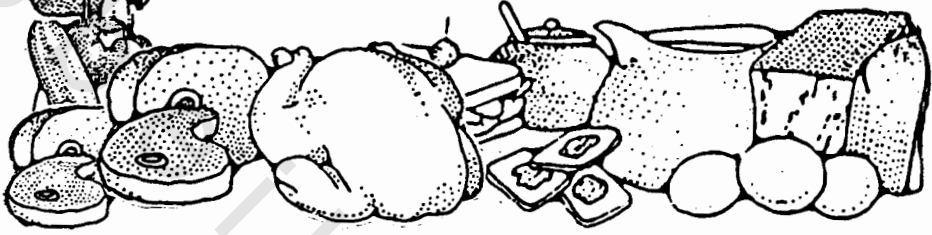


الفيتامينات والأملاح المعدنية



تفتقد معظم الأغذية العصرية لكثير من العناصر الضرورية ، نغنى بها الفيتامينات والأملاح المعدنية .. ولا يعود هذا النقص بسبب عيوب وقصور عمليات التعبئة والتخزين فحسب ولكن أيضاً بسبب العمليات الصناعية التي تتعرض لها هذه الأغذية أثناء إنتاجها أو ظهورها . وعند الاعتماد على تناول هذه الأغذية لمدة طويلة يظهر على المدى الطويل الآثار السيئة للتعود على الاعتماد على مواد غذائية تفتقد هذه الفيتامينات والأملاح المعدنية .

الفيتامينات:

عند ذكر الفيتامينات يتبادر إلى الذهن على الفور معنى الحيوية . ويجب أن تعلم أن كل تفاعل كيميائي في الجسم لا يتم إلا في وجود الفيتامينات ، لأنها تتداخل في عمل بعض الإنزيمات التي تلعب دوراً هاماً كعامل وسيط للتفاعلات الكيميائية الحيوية لخلايا أجسامنا .

كلنا نعرف أن الفواكه غنية جداً بالفيتامينات ، ومن المؤسف أن الكثيرين يهتمون تناول الفواكه ويعتبرون الموقف غاية في الخطورة بالنسبة لهؤلاء الذين يفضلون تناول المواد الغذائية الرديئة مثل الخبز الأبيض أو الأرز الأبيض ويهتمون تناول مواد غذائية أكثر أهمية وفائدة لأجسامهم .

والفيتامينات تلعب دوراً هاماً وحيوياً في أداء الجسم لوظائفه بصورة كاملة ولما كان الجسم غير قادر على تخليق وتصنيع هذه العناصر الهامة بنفسه ، لذا يجب توفيرها بكميات مناسبة فيما تتناوله من طعام ، وتنقسم الفيتامينات إلى نوعين :

أ - فيتامينات تذوب في الماء : وهذه لا يمكن تخزينها في الجسم مثل فيتامينات { B , C , PP } وكثيراً ما تفقد هذه الفيتامينات الهامة في ماء الطبخ الذي كثيراً ما يلقي منا الإهمال دون الاستفادة منه ونصح باستعماله في تجهيز أطباق شورية .

ب - فيتامينات تذوب في الدهون وهذه قابلة للتخزين في الجسم مثل فيتامين A , D , E , K .

الفقر في الفيتامينات :

ظهرت بعد الحرب العالمية الثانية الحاجة إلى زيادة الإنتاج وأيضاً الحاجة إلى التنوع ولأول مرة في تاريخ البشرية ظهرت الفروق الواضحة بين الكميات المنتجة والكميات المستهلكة التي زادت بشكل كبير . ولتغطية هذه الفجوة سعى الإنسان إلى زيادة غلة القدان كما حدث تطور خطير ونمو هائل في الزراعة المكثفة مع زيادة الاعتماد على المبيدات الحشرية ومبيدات الحشائش الضارة . وظهرت مشاكل نقل المحاصيل الغذائية إلى مناطق الاستهلاك وبرزت على السطح شدة الحاجة إلى استخدام وسائل جديدة لحفظ المواد الغذائية وبدأت لأول مرة وسائل استخدام المواد الحافظة الكيماوية .

أدى اجتماع كل العوامل السابقة إلى حدوث انهيار فى خواص التربة الزراعية وإلى ضعفها كما أن الأغذية المنتجة أصبحت موبوءة بكيمائيات غير مرغوب فيها . وهكذا أصبحت جميع المحاصيل الزراعية والفواكه والخضراوات والغلال فقيرة إلى حد كبير فى الفيتامينات والأملاح المعدنية ولهذا السبب انخفضت نسبة فيتامينات A , B1 , B2 , B3 وكذا فيتامين C بمقدار ٣٠ ٪ فى بعض الخضراوات بسبب طريقة زراعتها واختفى فيتامين E تقريباً فى كل من الخس والبسلة والتفاح والبقدونس وتكرر نفس المأساة فى الفراولة حيث اختفى فيتامين PP .

شجع التوسع فى طلب العيش الأبيض بدءاً من القرن التاسع عشر عملية البحث عن وسائل لتبييض الدقيق ، وفى سنة ١٨٧٥ أدى اختراع الطاحونة ذات الاسطوانة المصنوعة من الصلب فى زيادة طحن الدقيق وتجريده من العناصر الغذائية المفيدة مثل الألياف - البروتينات - الأحماض الدهنية الضرورية المفيدة - الفيتامينات - الأملاح المعدنية . وهكذا فقد الدقيق معظم مكوناته الحيوية بسبب الإصرار العنيد على تكرار عمليات الغرلة والنخل وأصبح الدقيق لا يزيد عن كونه نشا يعطينا الطاقة فقط .

فساد الفيتامينات أثناء عملية الطهى :

لا شك أن التخزين لمدة طويلة وتأكسد المواد الغذائية نتيجة لاحتادها بأكسجين الهواء أو الطهى الخاطئ كلها عوامل تساعد على فقد فيتامين C من الفواكه والخضراوات .

وأثناء عمليات الطهى تحدث أكبر نسبة من الفقد خاصة عند الطهى لمدة طويلة تحت درجات حرارة منخفضة أما الطهى السريع وعلى درجات حرارة مرتفعة يساعد على تقليل نسبة الفقد وهذا يعنى أن الطهى

كيفية تجنب حدوث فقد للفيتامينات :

- * التعود على تناول أغذية طازجة وتجنب تناول أغذية مخزونة لبضعة أيام .
- * تعود على شراء الخضراوات طازجة يوماً بيوم من محلات موثوق فيها .
- * استخدم أقل كمية ممكنة من الماء فى مختلف خطوات إعداد الطعام من غسيل ونقع وغيرها .
- * امنح الأولوية المطلقة للفواكه والخضراوات الطازجة .
- * احتفظ بالقشرة الخارجية وليكن التقشير إلى أقل حد ممكن .
- * تجنب ترك الطعام دافئاً لمدة طويلة .
- * احتفظ بماء الطهى لتجهيز شوربة لاحتوائها على كميات كبيرة من الفيتامينات ذائبة فى الماء .
- * بالنسبة للخضراوات يفضل الطهى على البخار أكثر من الطهى بالماء .
- * حاول تنظيم كميات الغذاء بحيث لا تظهر الحاجة لحفظ الأطعمة المطهية فى الثلاجة .
- * الأفضلية للنوعية وليس للكمية .
- * أفضل طريقة لطهى اللحوم هى الشواء .
- * ممنوع تعريض اللبن للضوء .

أهم الفيتامينات ومصادرها

[illegible]

علامات النقص	مصادره	الفيتامين
مشاكل فى الرؤية فى الظلام ، جفاف البشرة حساسية مفرطة للجلد عند التعرض للشمس .	الكبد ، صفار البيض اللبن ، الزبدة جزر ، سبانخ طماطم ، مشمش .	A
الأطفال : الكساح كبار السن : لين العظام .	كبد ، تونة ، سردين صفار البيض ، عيش الغراب زبدة ، جبن ، أشعة الشمس .	D
تعب العضلات ، أخطار التعرض لمشاكل فى القلب والأوعية الدموية ، إصابة الجلد بالشيخوخة والتجعد .	الزيوت ، البندق ، اللوز حبوب الغلال الكاملة ، اللبن ، الزبدة ، البيض ، الشيכולاتة الخام ، الخبز الكامل .	E
نزيف الدم	يتم تصنيعه بواسطة البكتريا المنتشرة فى الأمعاء ، الكبد ، الكرنب ، السبانخ ، البيض ، اللحم ، القرنبيط .	K

علامات النقص	مصادره	الفيتامين
التعب والإرهاق - النهج - ضعف فى الذاكرة - فقد الشهية - الاكتئاب - الضعف العضلى .	الخميرة الجافة - السمك حبوب الغلال الكاملة - الخبز الكامل	B1
التهاب الأدمة مصحوب بزيادة إفراز الدهون ، حب الشباب ، رهاب الضوء (الخوف المرضى من الضوء) ، تقصف الشعر .	خميرة جافة ، الكبد ، الكلاوى ، الجبن ، اللوز ، البيض ، السمك ، لبن كاكاو .	B2
التعب والإرهاق ، الأرق ، فقد الشهية ، الاكتئاب ، إصابة الجلد بالشيخوخة والتجعيد .	الخميرة الجافة ، الكبد ، اللحم ، الكلاوى ، سمك ، خبز كامل ، الردة .	PP, B3,1
التعب والإرهاق ، الصداع ، الغثيان ، التقيؤ ، انحراف المزاج ، التوتر العصبى ، سقوط الشعر .	الخميرة الجافة ، الكبد ، الكلاوى ، البيض ، اللحم و عيش الغراب ، حبوب الغلال الكاملة ، البقوليات .	B5

علامات النقص	مصادره	الفيتامين
التعب والإرهاق - الاكتئاب ، التهيج ، الدوخة ، الغثيان ، إصابة الجلد بالتجعد ، الصداع .	الخميرة الجافة - فول الصويا - الكبد ، الكلاوى ، اللحم ، السمك ، الأرز بقشرته ، الأفوكادو ، الخضراوات الكاملة ، خبز كامل .	B6
التعب والإرهاق ، فقد الشهية ، الغثيان ، التعب العضلى ، البشرة الدهنية ، سقوط الشعر ، الأزرق ، الاكتئاب ، الاضطراب العصبى .	الخميرة الجافة ، الكبد ، الكلاوى ، الشيكولاتة ، البيض ، عيش الغراب ، الفراخ ، الكرنب ، البقوليات ، اللحم ، خبز كامل .	B8
التعب والإرهاق ، فقدان الذاكرة ، الأرق ، الاكتئاب ، الاختلاط ذهنى ، أعراض الشيخوخة ، التأخير فى التئام الجروح ، الاضطراب العصبى .	الخميرة الجافة ، الكبد ، المحار ، فول الصويا ، سبانخ ، الخضراوات الجافة ، الخبز الكامل ، جبين ، لبن .	B9
التعب والإرهاق ، الشحوب ، الأنيميا ، فقد الشهية ، الأرق ، آلام العضلات والأعصاب ، فقدان الذاكرة ، الاكتئاب .	الكبد ، الكلاوى ، المحار ، الرنجة ، السمك ، اللحم ، البيض .	B12

علامات النقص	مصادره	الفيتامين
التعب والإرهاق ، النعاس والكسل ، فقد الشهية ، التعب العضلى ، ضعف المقاومة ضد العدوى بالأمراض ، اللهاث لأقل مجهود .	البقدونس ، الخضراوات الخضراء ، الفواكه الحمضية (البرتقال - اليوسفى) الكبد ، الكلاوى .	C

الأملاح المعدنية

يحدث فى الجسم الكثير من التفاعلات الكيميائية وهذه لا تتم بالطريقة الصحيحة إلا فى وجود الأملاح المعدنية وعلى سبيل المثال لا يمكن حدوث الإشارات العصبية إلا فى وجود الصوديوم أو البوتاسيوم ، ولا توجد أنشطة عضلية بدون الكالسيوم ولا يوجد إفراز لهرمون الغدة الدرقية إلا فى وجود اليود ولا يتم اتحاد الأكسجين بهيموجلوبين الدم إلا فى وجود الحديد ولا تمثيل غذائى صحيح للجلوكوز دون وجود الكروم .

الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم ، الفوسفور ، البوتاسيوم ، الصوديوم ، الكبريت ، الكروم ، الكوبالت ، الزنك ، النحاس ، سيلينيوم يحتاج الجسم منها إلى كميات ضئيلة جداً ، ويتسبب النقص فيها إلى إحداث العديد من الاضطرابات من أمثلة ذلك ما يحدث عند وجود نقص فى المنجنيز الذى يتسبب نقصه فى زيادة نسبة السكر فى الدم .

من الأمور المؤكدة أن النقص الحاد فى هذه العناصر الهامة مرتبط إلى حد كبير بعاداتنا الغذائية الرديئة وقد يرى البعض سهولة تعويض هذا النقص بتناول أقراص الفيتامينات والأملاح المعدنية وعندئذ يجب أن تعلم

أن هذه المنتجات الصناعية بالرغم من أنها قد تساعد فى حالات النقص الشديد إلا أنها للأسف الشديد لا تمتص بسهولة فى الأمعاء الرفيعة ، ولهذا السبب فإننا كثيراً ما نوصى بتشجيع الفواكه - الخضراوات (خاصة النيئة) - البقوليات وحبوب الغلال الكاملة .

كما نشجع تناول خميرة الخبز يومياً وبانتظام لأنها تحتوى على كافة العناصر الغذائية خاصة التى نفتقدها فى كثير من المواد الغذائية الحديثة علاوة على أن خميرة الخبز غنية بالكروم الذى يساهم بقدر كبير فى تصحيح نسبة الجلوكوز ، ونتيجة لذلك فإنها تساعد على تصحيح الانحراف الحادث فى كل من السكر والأنسولين .

