

## 10 فيتامينات أساسية يجب على المرأة تناولها يوميا

الأربعاء 30 يناير 2019 07:01 م

كشف خبراء الصحة وأطباء التغذية، عددا من الفيتامينات والمعادن الأساسية التي من الضروري تناولها بشكل يومي لدى السيدات، وذلك لعدم قدرة الجسم على تخزينها، علاوة على أهميتها في الحفاظ على صحة جسم السيدات.

وبحسب تقرير لصحيفة "الرؤية"، هناك فيتامينات معينة يجب أن تأخذها المرأة وتلتزم بها وفيتامينات مختلفة للرجل، لكن ماهي الفيتامينات الضرورية للنساء؟

وفيما يلي قائمة تحتوي على أهم 10 فيتامينات يجب أن تدخل جسم المرأة بانتظام:

### فيتامين A

يحتوي هذا الفيتامين على العديد من الفوائد الصحية فهو مثالي للمحافظة على صحة الأسنان والجلد، يعرف أيضاً باسم الريتينول.

وهناك العديد من كريمات البشرة التي تحتوي على الريتينول لتعزز مظهر البشرة، ويساعد هذا الفيتامين على تحسين نظام المناعة ويعطي القدرة على محاربة الأمراض والالتهابات، يمكنك الحصول على فيتامين A من الجبن والبيض ومنتجات الألبان والأسماك الزيتية.

### فيتامين B1

يعمل فيتامين B1 على تعزيز ودعم عملية التمثيل الغذائي ويعمل على تسريع إنتاج خلايا الدم الحمراء، وهو أيضا ضروري للجسم ليعمل بالشكل المثالي ويحافظ على النظام العصبي الصحي، يوجد هذا الفيتامين في البازلاء والفواكه الطازجة والجففة والبيض والخبز والحبوب الكاملة.

### فيتامين B2

يساعد فيتامين B2 المعروف أيضا باسم ريبوفلافين على الحفاظ على صحة الجهاز العصبي، كما أنه يحمي البشرة والعينين.

يوجد فيتامين B2 في البيض والحليب والأرز، ولكن علينا التأكد من تخزين المنتجات التي تحتوي على هذا الفيتامين بعيداً عن أشعة الشمس، وذلك لأن الأشعة فوق البنفسجية من الممكن أن تعمل على تدمير هذا الفيتامين.

### فيتامين B3

هذا الفيتامين التابع لعائلة فيتامينات B أيضا يساعد على إبقاء صحة الجهاز العصبي بحالة جيدة جدا، ويحمي البشرة، يوجد هذا الفيتامين بكثرة في اللحوم والأسماك ودقيق القمح، وينصح الأطباء بتناول المأكولات التي تحتوي على هذا الفيتامين بشكل يومي، لأن الجسم لا يخزنه في الجسم.

### فيتامين B6

يعرف هذا الفيتامين باسم البيريدوكسين ويساعد الجسم على تحويل الكربوهيدرات إلى طاقة ويعمل على تخزينها في الجسم، كما يعطي الهيموغلوبين قدرة أكبر على حمل الأكسجين حول الجسم، ويوجد هذا الفيتامين بمجموعة واسعة من المواد الغذائية كالذواجن والخبز والبقول السوداني والبيض، وينصح الأطباء النساء بالحصول على 1.2 ملغ يوميا من هذا الفيتامين.

#### فيتامين B12

يساعد هذا الفيتامين الجسم على استخدام حمض الفوليك ويحافظ على صحة الجهاز العصبي، وقد يؤدي نقص الفيتامين إلى فقر الدم الذي يمكن أن يؤدي إلى التعب الشديد، يمكن الحصول على هذا الفيتامين من اللحوم والسلمون والحليب وحبوب الإفطار، ويحتاج البالغون بين 19 و64 عاماً إلى نحو 1.5 ملغ يوميا من فيتامين B12.

#### فيتامين K

يساعد فيتامين K على التئام الجروح بسرعة وبشكل صحيح، ويمكن الحصول على هذا الفيتامين من البروكلي والسبانخ والحبوب والزيوت النباتية، ويوصي الأطباء بالحصول على ملغ واحد منه يوميا لكل كيلوغرام في الجسم.

#### فيتامين C

أغلبنا يعرف أهمية هذا الفيتامين في محاربة نزلات البرد وهو واحد من أكثر المكملات المعروفة، ويحافظ على صحة الجلد والعظام والأوعية الدموية والغضاريف، إضافة إلى حماية الخلايا. ويعتبر البرتقال هو المصدر الرئيس لهذا الفيتامين، إضافة إلى الفلفل الأحمر والأخضر والبروكلي، ويحتاج الجسم إلى نحو 40 ملغ من فيتامين سي، وأيضا هذا الفيتامين يجب تناوله بشكل يومي لأنه لا يمكن تخزينه بالجسم.

#### فيتامين D

فيتامين D معروف بفيتامين العظام والأسنان والعضلات، ويؤدي نقص هذا الفيتامين إلى ضعف العظام عند الأطفال وعند البالغين، يمكن أخذ هذا الفيتامين من أشعة الشمس ومن المكملات الغذائية بعد الرجوع إلى الطبيب.

#### فيتامين E

يساعد هذا الفيتامين على تقوية البصر والجلد، ويبقي جهاز المناعة بصحة جيدة، يمكن الحصول على هذا الفيتامين من الزيوت النباتية كفول الصويا وزيت الزيتون، ويجب على النساء أن يحصلن على 3 ملغ يوميا من فيتامين E.