

## عالج نفسك بالفيتامينات

2017-02-04 مروة الاسدي

من منا لم يلجأ إلى أقراص الفيتامينات كوسيلة لتقوية جهاز المناعة حتى من دون توصية من الطبيب لكن هذا الامر قد يهدد صحة الانسان، في حين اذا تم تناول الفيتامينات بالنحو الصحي فأنها قد تسهم في الوقاية والعلاج الكثير من المشاكل الصحية على اختلاف أنواعها، فمثلا عادة ما يتعرض كل منا الغازات والانتفاخات والتجشؤ من وقت لآخر، أو حتى يوميا، لذا توجد بعض الفيتامينات التي قد تساعد في تقليل الغازات و الانتفاخات، ولكن يجب استشارة الطبيب اولا و قبل إضافة الفيتامينات إلى نظامك الغذائي.

على الصعيد نفسه ومع بلوغ سن الأربعين، يحتاج جسم الإنسان إلى بعض الفيتامينات على هيئة مكملات غذائية للحفاظ على الصحة والوقاية من عدد كبير من الأمراض التي تظهر مع التقدم بالعمر.

ورغم أن تلك الفيتامينات الأساسية موجودة في العديد من المأكولات كاللحوم، الأسماك، الدواجن والخضروات وغيرها إلا أن امتصاص الجسم لها والاستفادة منها يقل مع بلوغ الأربعين عاماً، لذا يتعين الاستعانة بالمكملات الغذائية لضمان الفائدة.

من جانب مختلف، توجد هناك الكثير من الفيتامينات المهمة لزيادة الطول، اذ يبحث الكثيرون عن كافة الطرق التي توفر لهم زيادةً طبيعيةً في طول الجسم، فالجسم الطويل يُعتبر أكثر جمالاً وجاذبيةً عند البعض، إضافةً إلى أن بعض الرياضات تتطلب طولاً مناسباً للقدرة على ممارستها بشكل أفضل.

### قدرة فيتامين سي على معالجة نزلات البرد... خطأ شائع

أظهرت دراسات علمية عدة أن الاعتقاد المتداول حول فيتامين سي وقدرته على علاج نزلات البرد

غير صحيحة، وأشار تحليل لمجموعة «كوشران» نُشر في العام 2013، شمل نتائج أكثر من 11 ألف مشارك تناولوا فيتامين سي على أساس منتظم، ليتبين أن عدد نزلات البرد ما زالت كما هي ولم يُعالج منها أي شخص، وفق ما نشرته النسخة العربية من موقع «هافينغتون بوست».

وأكدت نتائج التحليل أن الاستخدام المنتظم لفيتامين سي يقلل من مدة نزلات البرد بين البالغين بنسبة ثمانية في المئة، في حين تقل بين الأطفال بنسبة 14 في المئة، في حال أخذ جرعة ألف ملغ في اليوم الواحد.

وقدّرت الدراسة أن البالغين يُصابون بنزلات البرد مرتين إلى ثلاث مرات سنوياً، لمدة تصل إلى 12 يوماً في المتوسط في حين تُقدّر لدى الأطفال بـ28 يوماً. أما في حال تناول جرعة بمقدار ألف ملغ يومياً، فإن ذلك يقلل عدد المتوسط إلى 11 يوماً لدى الكبار و24 لدى الأطفال.

وتعود بدايات إشاعة فيتامين سي إلى أواخر الستينات، عندما فاز الكيميائي الأميركي لينوس بولينغ بجائزتي نوبل في مجال عمله في العام 1954 وللسلام في العام 1962.

ويُعد بولينغ هو السبب في انتشار هذه الإشاعة، إذ افترض أن استهلاك جرعات أكثر من الحصص اليومية الموصى بها من فيتامين سي، يساعد في العيش لفترة طويلة والتمتع بحياة خالية من الأمراض.

وكان بولينغ يتناول نحو 18 ألف ملغ من فيتامين سي يومياً، أي ما يعادل 200 ضعف الجرعة الموصى بها وهي 90 ملغ، كما نشر كتاباً في العام 1970، أوصى فيه الناس بتناول ألف ملغ يومياً من فيتامين سي، أي ما يعادل 11 أضعاف الجرعة الموصى بها، للحد من الإصابة بنزلات البرد.

واتّبع أكثر من 50 مليون أميركي نصائح بولينغ، وتزايدت مبيعات فيتامين سي أضعافاً مضاعفة في الولايات المتحدة، حيث أطلق أصحاب الصيدليات على تلك الأرباح «تأثير لينوس بولينغ».

وجاءت دراسات لاحقة لتنفى ما صرّح به بولينغ، معتبرةً أن فيتامين سي ليس له قيمة في معالجة

نزلات البرد، في وقت لم يرضخ بولينغ لتلك الدراسات ومضيفاً أن فيتامين سي يمكن أن يشفي من السرطان. لكن بولينغ توفي في العام 1994 بعدما تم تشخيصه بمرض السرطان.

ويُمكن الحصول على الجرعة اليومية من طريق اتباع نظام غذائي متوازن، إذ تُقدَّر الجرعة الموصى بها للرجل بـ90 ملغ وللنساء 75 ملغ. وتُعد الحمضيات مثل البرتقال والغريب فروت والتوت، إضافةً إلى الخضروات مثل الطماطم والبطاطا والقرنبيط والسبانخ، ولا تنصح وكالات الصحة العالمية بمكملات فيتامين سي للعلاج من نزلات البرد، لأن الجسم لا يستطيع تخزينها ويتم إخراجها مع البول.

## احذروا مستحضرات الفيتامينات التي لا تنفع وقد تكون ضارة!

في دراسة حديثة حول مستحضرات المغنيزيوم، استخلص مركز حماية المستهلكين في ألمانيا، أن 27 مستحضرا من بين 42 متداولاً في السوق الألمانية يحتوي على جرعات زائدة من هذا الفيتامين بمعدل 250 ميللغرام أكثر من المسموح بها من قبل المعهد الألماني لرصد الأخطار. ويتعلق الأمر بـ27 مستحضرا يتم الحصول عليه سواء في الصيدليات أو في السوبر ماركت أو المتاجر المتخصصة أو عبر الانترنت.

ويؤدي تناول جرعة مفرطة من المغنيزيوم إلى أعراض جانبية كالإسهال والتقيؤ. ويحذر كلاوس مولر، رئيس المركز الاتحادي الألماني لحماية المستهلكين، في حوار مع موقع "شبيغل أولين" من هذه المستحضرات لأنها و"في الغالب تكون هدرًا للمال، وأحياناً تهدد صحة الإنسان".

وعادة ما تلجأ الشركات المصنعة إلى أساليب دعائية مثيرة للجدل، إذ تمثل المجالات النسائية الموقع الأبرز لطرح حملات دعائية تدعي أن نقص المغنيزيوم يؤدي إلى الإصابة بالدوالي وبالصداع والاكتئاب.

وأعلن موقع "شبيغل أولين" الألماني في تقرير نشره حديثاً، أنه قام بفحص عدد من المجالات التي أوردت تقارير تشدد على أهمية المغنيزيوم لجسم الإنسان. والملفت أن معظم هذه التقارير

كانت مرفقة سواء بشكل مباشر أو غير مباشر بإعلانات لشركة تطرح مستحضر المغنيزيوم للبيع.

ويدخل تقرير "شبيغل" هذا في إطار تقارير أخرى تبحث في أهمية تناول مستحضرات الفيتامينات عموماً ومدى نجاعتها بالفعل في تقوية مناعة الإنسان، حسب ما تدعيه الشركات المصنعة.

هذه النقطة بالذات ينوي المركز الاتحادي الألماني لحماية المستهلكين، التركيز عليها أثناء معرض "الأسبوع الأخضر" الذي سينطلق في العاصمة برلين غدا الجمعة العشرين من يناير/ كانون الثاني لغاية 29 منه، عبر عرض موقع إلكتروني تمّ تطويره، يحمل عنوان "حقائق عن مستحضرات الفيتامينات". ويقدم هذا الموقع العديد من الأجوبة على كل ما يتعلق بأنواع هذه المستحضرات، بما في ذلك أيها الأنجع ولأي مرض.

كما أن هذا الموقع يجيب على تساؤلات المستهلكين ويسجل شكاواهم حول مستحضرات معينة، كتلك التي يتم شراؤها عن طريق الانترنت. وإذا اقتضت الحاجة يحقق في شكاوى المستهلكين. ويطالب المركز الشركات المصنعة بالالتزام بالجرعات المحددة من قبل المكتب الألماني لرصد الأخطار. وحسب هذا المكتب فإن مستحضرات المغنيزيوم والكالسيوم والحديد هي الأكثر تناولا بين الألمان. في حين أن استهلاك أقراص فيتامين "أ" و"ب" ازداد عام 2015 بنسبة 30 بالمائة عن العام الذي سبقه.

ويقدر هذا المكتب أن الألمان دفعوا نحو 1,1 مليار يورو لشراء عقاقير الفيتامينات المصنعة. في حين أنه يشدد على أن تعاطي هذه العقاقير لا يجب أن يكون إلا بعد إجراء فحوصات طبية تظهر بالفعل حاجة الجسم إلى فيتامين معين.

وحسب موقع "في ني بي" الصحفي الألماني فإن تناول فيتامين "د" مهم بالنسبة للرضع والحوامل لما لهذا الفيتامين من فوائد بالنسبة للثلاثين لاحتوائه على مادة إرغوكاليفيرون، واستند الموقع الإعلامي في ذلك على شهادة الأخصائي من جامعة بادربورن هيلموت هيسكر. ما عدا ذلك، فهناك إجماع بين عدد كبير من المختصين على أن هذه العقاقير لا تنفع وقد تضر، ومن هنا فإن التغذية السليمة تبقى أفضل دواء.

## للنباتيين فقط.. هكذا تعوض نقص فيتامينات اللحوم

رغم أن اتباع حمية نباتية قد يساعدك بالفعل في خسارة وزنك، طبقاً لإحصائية التغذية ليلي سوتير، فإن تلك الحمية قد تعرّض صحتك لبعض المخاطر أيضاً.

وقد كشفت المخاطر التي قد تنتج عن اتباع حمية نباتية إن لم تخطط لها جيداً، قد يؤثر سلباً على الصحة، ما يعرض بسهولة لسوء التغذية، لكن كيف يمكن اتباع الحمية النباتية مع التأكد أن الجسم يصله ما يحتاج من فيتامينات، حسب صحيفة "هافينجتون بوست" الأمريكية عن صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

فيتامين "ب 12"، إن المخاطر هذا الفيتامين مهم لتكوين الدم ووظائف المخ، فنقص هذا الفيتامين قد يتسبب في الكثير من المشاكل؛ منها: الإرهاق، وفقر الدم (الأنيميا)، والخرف المبكر، وزيادة احتمالية الإصابة بأمراض القلب، وضعف الأعصاب، والنسيان، والترنح، والاضطرابات النفسية، كما يمكن أن يتسبب في بعض الاضطرابات العصبية للأطفال الرضع.

نظراً لأن ذلك العنصر الغذائي لا يوجد إلا في المنتجات الحيوانية (وبعض الطحالب)، لذا يمكننا أن نرى بسهولة أن 92% ممن يتبعون نظام الحمية النباتية يعانون نقص ذلك الفيتامين المهم، لكن، هناك طريقة ليستفيد جسمك من هذا الفيتامين بينما تبقى أنت نباتي كما تريد، وتنصح ليلي بتناول الكثير من الأعشاب البحرية والتمبي وهو عبارة عن فول صويا متخمرة يمكن أن تطهى مقلية أو مشوية أو على البخار لتحل محل اللحوم- بجانب تناول فيتامين "ب12" كمكمل غذائي.

حديد الهيم، إن "الهيم" نوع معين من الحديد، وهو موجود فقط في اللحوم والأسماك ويتم امتصاصه بمعدل أكبر بكثير من الحديد العادي ذي الأصل النباتي، وقالت إن النباتيين عليهم تناول الكثير من المواد الغذائية الغنية بالحديد، مثل البقول والكينوا والتوفو وبذور اليقطين والخضراوات الورقية الخضراء الداكنة، وتوصي أيضاً بتناول فيتامين "ج" كمكمل غذائي في أوقات الوجبات؛ يساعد على امتصاص الحديد.

دهون ”أوميغا 3“، ”توجد تلك الدهون بكثرة في الأسماك الزيتية، وهي ضرورية للغاية لصحة كل من الدماغ والقلب، لك الدهون تلعب دوراً إيجابياً في القضاء على الاكتئاب والقلق، وكذلك حالات الالتهابات، كما تبطن كل خلية في الجسد تقريباً. لذلك، إذا أردت أن تحظى ببشرة نضرة وشعر لامع فعليك بتناول تلك الزيوت.

وبما أن الأطعمة النباتية فقيرة نسبياً بزيوت الأوميغا 3، لذلك عليك أن تتناول يومياً الكثير من الأطعمة النباتية الغنية بتلك الزيوت لتعويض ذلك النقص؛ مثل: بذور الكتان، وزيت بذور الكتان، وزيت بذور الشيا وعين الجمل.

البروتين عالي الجودة إن الحمية النباتية عادة ما تحتوي على قليل من الأغذية الغنية بالبروتين عالي الجودة، وأضافت أن البروتين عنصر غذائي أساسي لجسم الإنسان، فهو يشكل حرقياً اللبنة المكوّنة للجسم، وهو ضروري لتكوين عضلات وأجهزة جسم الإنسان، ويدخل أيضاً في تكوين كل من الشعر والجلد والأظافر، كما أنه ضروري لجهاز المناعة، وكذلك الهرمونات والناقلات العصبية كالسيروتونين.

ولكن أيضاً أنه يمكن للنباتيين أن يحصلوا على ذلك النوع من البروتينات من خلال تناول المكونات التالية في جميع وجباتهم: التوفو والتمبي والفاصوليا والعدس والحمص والبازلاء والكينوا والمكسرات والبذور ومسحوق البروتين.

فيتامين ”د“، أخيراً، تقول خبيرة التغذية إن ”المصادر الغذائية لفيتامين (د) توجد في الأسماك وصفار البيض، وهو ما لا يتناوله النباتيون، ما يعرضهم لخطر نقص ذلك الفيتامين في أجسادهم“، لكنها تقول إن النباتيين يمكنهم الحصول على فيتامين ”د“ الذي يحتاجون إليه، إذا كانوا يقضون وقتاً كافياً في ضوء الشمس.

هل يمكن ان تساعد الفيتامينات في علاج الغازات والانتفاخات؟

إذا كان السبب وراء هذه الانتفاخات هو احتباس السوائل الخفيفة و ليس تراكم الغازات، في هذه

الحالة يمكن ان يقدم فيتامين B6 بعض المساعدة ، و ذلك وفقا لقناة صحة أفضل Better the Health Channel . في بما الأطعمة من متنوعة مجموعة من الفيتامين هذا على الحصول يمكن و . ذلك اللحوم و الدواجن و الأسماك و الحبوب الكاملة و البقوليات و الأوراق الخضراء ذات الأوراق الداكنة مثل السبانخ . و لكن إذا كنت تعاني من آلام الغازات فإن الأمر قد يزداد سوءا . و يجب ان تكون حذرا عند تناول مكملات فيتامين B6 , و ذلك لأن الجرعات العالية من هذا الفيتامين يمكن أن تكون سامة و قد تؤدي إلى مشاكل عصبية مثل خدر الساق و عدم التوازن .

الثيامين هو أيضا أحد فيتامينات مجموعة B المركبة . في حين أن الثيامين (فيتامين B1 ) يساعد جسمك على تحويل الطعام الذي تتناوله إلى طاقة ، قد يشارك أيضا في إنتاج أدينوسين ثلاثي الفوسفات أو ATP ، و الذي يوفر الطاقة التي يحتاجها الجهاز الهضمي لإتمام عملية الهضم بشكل سليم . و من المصادر الجيدة للثيامين هي الخبز و الحبوب الكاملة و اللحوم الحمراء و الدواجن و الأسماك و الخميرة و الكبد و البيض و البقوليات . و يجب العلم بأن الجرعات العالية من مكملات الثيامين يمكن أن تتسبب في اضطرابات في المعدة ، لذلك قد يكون من الأفضل الحرص على تلبية الاحتياجات اليومية من خلال الطعام الذي نتناوله .

يرتبط نقص فيتامين B12 مع التهابات المعدة ، و تتطور هذه الالتهابات مرة واحدة متسببة في منع امتصاص فيتامين B12 , مما يزيد من نقص التغذية . و قد تتسبب هذه الالتهابات في اختلال البكتريا الصديقة الموجودة في الأمعاء الدقيقة ، مما يؤدي ذلك إلى عسر الهضم و الغازات و الانتفاخات ، و ذلك وفقا لمعهد لينوس بولينغ . و تعتبر لحوم الأبقار و الدواجن و البيض و الأسماك و المأكولات البحرية و الألبان و منتجاتها مصادر طبيعية جيدة لفيتامين B12 . إذا كنت شخص نباتي و لا تأكل منتجات الألبان أيضا يجب أن يشمل نظامك الغذائي على الأطعمة المضاف إليها فيتامين B12 , أو التحدث مع الطبيب حول تناول المكملات الغذائية .

يلعب فيتامين A دورا هاما جدا في المساعدة على الحفاظ على صحة و وظيفة الجهاز الهضمي بأكمله ، و هو أمر ضروري لعملية الهضم السليم و منع التوتر المصاحب بالغازات و الانتفاخات . يوجد فيتامين A في مجموعة متنوعة من الأطعمة بما في ذلك الجزر و المانجو و الفلفل و البطاطا الحلوة و الحليب و الجبن و البيض .

يقوم جسمك بتخزين الزائد من فيتامين A ، و هو فيتامين قابل للذوبان في الدهون ، في الكبد ، و قد يكون الحصول على الكثير منه في النظام الغذائي الخاص بك أو من خلال تناول المكملات الغذائية أمرا ضارا لصحتك . لذلك يجب الحصول على ما تحتاجه من هذا الفيتامين للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي و لكن عدم تجاوز الجرعات الموصى بها و التي قد تجعلك مريض . يمكنك تلبية احتياجاتك من فيتامين A من مصادر الفاكهة والخضار.

## الفيتامينات والمكملات الغذائية الضرورية بعد الأربعين!

إليكم فيما يلي أهم الفيتامينات التي يجب الحرص على تناولها بانتظام مع بلوغ العقد الرابع من العمر، حسب ما جاء في موقع "بولد سكاى" المعني بالصحة وهي كالآتي: يعتبر فيتامين B12 ضروريا جدا لضمان كفاءة عمل المخ والجهاز العصبي، فضلا عن دوره في تكوين كرات الدم الحمراء.

يساهم الكالسيوم في منع الإصابة بالعديد من الأمراض مثل النوبات القلبية والسكتة الدماغية، وهشاشة العظام التي قد تسبب الكسور الخطيرة.

ويجب على من هم فوق الأربعين تناول 1000 ملغ من الكالسيوم يوميا، لذا فينصح بتناولهم الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل الحليب واللبن الرائب، العدس، الفاصوليا، التوفو، والسمك، والسبانخ، وغيرها إلى جانب مكملات الكالسيوم الغذائية.

يعتبر فيتامين D ضرورياً لمنع أنواع مختلفة من السرطان، وأمراض الكبد والسكري وأمراض القلب، كما أنه يساعد على تثبيت الكالسيوم في العظام، وتعتبر أشعة الشمس أفضل مصادره، بالإضافة إلى منتجات الألبان، والحبوب، والأسماك. ويوصى لمن هم فوق الأربعين بتناول 4000 وحدة دولية يوميا، لذا ينصح بتناول المكملات الغذائية إلى جانب الأطعمة السابقة.

للووقاية من ارتفاع مستويات ضغط الدم، ينصح من هم فوق الأربعين بالالتزام بتناول الجرعات الموصى بها من الماغنيسيوم والبوتاسيوم. وفي هذا العمر، تقدر الجرعة الموصى بها من



المنعمومآة ب 320 ملغ و البومآة ب 4.7 غرام يومياً.

## أهم الفومآة لزيادة الطوم

يعبر فومآة أ من أهم الفومآة التي يجب أن تتوفر بنسبة طبيعية آخل الجسم دون زيادة أو نقص ، ويعمل فومآة أ على الحفاظ على نسبة الكالسيوم الطبيعية في الجسم وتخزينها في العظام ، وفومآة أ أيضاً مسؤوم عن نمو العظام والأنسجة المختلفة في الجسم ، لذلك ينصح بتناوله والحصول عليه من مصادر طبيعية مثل الخضروآة والفاكهة المختلفة التي تحتوي عليه.

ومن أهم الأطعمة التي تحتوي على فومآة أ هي الشمام ، والمانجو ، والجريب فروت ، بالإضافة إلى المشمش ، والسبانخ ، والملفوف ، والبطاطا ، إلى جنب منآة الألبان أيضاً .

يعبر فومآة ب من أهم فومآة الطوم والنمو ، حيث يعمل فومآة ب على إنتاج الطاقة آخل الجسم ، وهذه الطاقة تساعد الجسم بدورها على الحركة والنمو والطوم بشكل طبيعي ، حيث توفر هذه الطاقة الظروف الملائمة للجسم للنمو الجيد ، وزيادة الطوم من أهم الأمور التي يوفرها فومآة ب .

ولزيادة فومآة ب ينصح بتناول الحبوب الكاملة مثل القمح ، والشوفان ، بالإضافة إلى النشومآة الطبيعية المختلفة أيضاً .

يساعد فومآة ج على توفير فرص هامة لنمو الجسم ، كما يعمل فومآة ج أيضاً على تقوية الجهاز المناعي وحماية الجسم في مرحلة النمو من الميكروبآة والأمراض المختلفة ، وبالتالي فهو يوفر فرصة كبيرة للجسم للنمو بشكل طبيعي ، والوصول إلى معدل طول طبيعي مقبول ، وفومآة ج من الفومآة الهامة للعظام وتقويتها كذلك .

ويتواجد فومآة ج بكثرة في أنواع عديدة من الخضروآة والفاكهة ، والفاكهة بشكل آص تحتوي على نسب كبيرة من فومآة ج ، مثل البرتقال ، و اليوسفي ، و الليمون ، و الجريب فروت ، و

الحمضيات بشكل عام ، بالإضافة إلى البوملي كذلك .

من المعروف ان صحة بنية الجسم ، وقوة البدن ، والعظام ، ونمو الجسم السليم كلها أمور تتحقق بزيادة نسبة فيتامين د في الجسم ووصولها إلى المعدل الطبيعي ، حيث يعمل فيتامين د على منع الإصابة بلين وهشاشة العظام ، فهو يحفظ الكالسيوم الموجود في العظام ، ويساعد الجسم على إمتصاصه ، وقد أثبتت العديد من الدراسات أن قصر القامة عند الأطفال في مراحل النمو الهامة لديهم يرجع بنسبة كبيرة إلى نقص فيتامين د بخلاف العوامل الوراثية .

ويمكن الحصول على فيتامين د من خلال المصادر الطبيعية المختلفة بأمان ودون أي ضرر لزيادة النمو والطول ، من خلال تناول الجبن ، والحليب ، والزبدة ، واللبن ، وغيرها ، فمنتجات الألبان إلى جانب إحتوائها على الكالسيوم الضروري للنمو ، فهي تحتوي على فيتامين د الذي يحافظ على الكالسيوم ، ومجموعة من الفيتامينات الأخرى الهامة ، لبناء الجسم والعظام وزيادة الطول .