

المعادن

تعدّ المعادن ضرورية لتحسين أداء الجسم، لذلك يجب تناول الأطعمة التي تحتوي على هذه العناصر الغذائية المهمة لتفادي المشاكل المحتملة المتعلقة بنقصان أو زيادة هذه المعادن في الجسم، وهناك ستة معادن رئيسية موجودة في الجسم بكميات كبيرة، وهي ضرورية للعديد من العمليات في الجسم منها توازن السوائل، والحفاظ على العظام والأسنان، وتقلّصات العضلات، ووظيفة الجهاز العصبي، وتشمل هذه المعادن: [١]

الكالسيوم: يحتاج الجسم إلى للحصول على عظام وأسنان قوية، كما أنّه ضروريًا لتخثر الدم والجهاز العصبي الطبيعي ووظيفة العضلات، ويوجد الكالسيوم بكميات أكبر من منتجات الألبان مثل: الحليب، والجبن، واللبن، والمكسرات، والخضروات الورقية الخضراء.

الكلور: يحتاج الجسم إلى الكلور لتكوين العصارات المعدية، ويوجد أيضًا مع الصوديوم في السائل المحيط في الخلايا، ويعمل الكلور مع الصوديوم للمساعدة على الحفاظ على توازن سوائل الجسم، ويوجد الكلور في ملح الطعام والعديد من الخضروات منها الكرفس والبندورة.

المغنيسيوم: يعدّ المغنيسيوم ضروريًا للحفاظ على تقلصات العضلات ونبضات الأعصاب، وهو ضروري أيضًا للتحكم بنسبة السكر في الدم، وتنظيم ضغط الدم، والحفاظ على عظام قوية وصحية.

الفسفور: يعدّ الفسفور مهمًا لنمو العظام وإتمام وظيفة غشاء الخلية بشكل طبيعي، ويعمل مع فيتامينات ب المعقدة على تحويل الأطعمة التي يتم تناولها إلى طاقة يحتاجها الجسم لجميع الأنشطة اليومية، ويتم تخزين الفسفور في العظام.

البوتاسيوم: يحتاج الجسم إلى البوتاسيوم لتعزيز وظيفة الجهاز العصبي الطبيعية، وتقلّص العضلات، ويعدّ الحفاظ على المستوى المناسبة من البوتاسيوم مهمة في الحفاظ على إيقاع القلب الطبيعي، وقد يؤثر النقص أو الزيادة فيه على انتظام ضربات القلب أو فشل الجهاز التنفسي.

الصوديوم: يعمل الصوديوم مع الكلور للحفاظ على توازن السوائل خارج الخلايا، ويعدّ تناول الصوديوم مهمًا لتنظيم ضغط الدم. كمية الاحتياج اليومي للمعادن تعتبر الفيتامينات والمعادن إحدى المغذيات الأساسية لأنها تؤدي الكثير من الوظائف في الجسم، لذلك يجب الحرص على تناول المصادر الغذائية الغنية بها أو تناول مكملاتها الغذائية، وتقدر كمية الاحتياج اليومي من المعادن بما يلي:

[٢] المعدن الاحتياج اليومي للشخص البالغ الكالسيوم 1000 ملليغرام الكلور 2.3

غرام المغنيسيوم الرجال: 420 ملغ، والنساء: 320 ملليغراماً الفسفور 700

مليغرام البوتاسيوم 4.7 غرام الصوديوم 2300 مليغراماً دور المعادن في الجسم تعدّ الفيتامينات والمعادن أجزاء أساسية من التفاعلات الكيميائية في الجسم، وبدونها لا يمكن أن تحدث وظائف الجسم الأساسية، وتضم بعض المعادن ووظائفها في الجسم:

[٣] الكالسيوم: يعزز الكالسيوم قوة العضلات والعظام، وتخثر الدم. اليود: يحتاجه الجسم في وظائف الغدة الدرقية والدماغ، والنمو الطبيعي. الحديد: يحتاجه الجسم في وظيفة خلايا الدم الحمراء، ويساعد على نقل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم، وإنتاج الطاقة، وتخزين الأكسجين في العضلات. الزنك: يساعد الزنك على التئام الجروح، وتعزيز المناعة، وإصلاح الأنسجة.