

الفيتامينات

مركبات عضوية مهمة لجسم لإنسان وهي بمثابة مغذيات حيوية ضرورية للقيام بوظائف الجسم الحيوية، وهي مركبات لا يتم تخليقها داخل الكائن الحيّ أو أنّ تصنيعها يكون بكميات قليلة، ويجب الحصول عليها من مصادر التغذية الخارجية، وتقسم الفيتامينات عموماً إلى نوعين أساسيين، هما: الفيتامينات الذائبة بالدهن، والفيتامينات الذائبة بالماء. الفيتامينات الضرورية لجسم الإنسان ووظائفها الحيوية يحتاج جسم الإنسان إلى ثلاثة عشر نوعاً من الفيتامينات الضرورية للقيام بوظائفها الحيوية، ومن هذه الفيتامينات أربعة ذائبة في الدهون يتم امتصاصها في الأمعاء بمساعدة الدهون ويمكن تخزينها في الجسم لمدة ستة أشهر، وتسعة فيتامينات ذائبة بالماء وهي نسبياً لا يتم تخزينها في الجسم ويجب أن يتم تعويضها باستمرار، وفيما يأتي تفصيل لهذه الفيتامينات مع الوظيفة الأساسية لكلّ منها:

الفيتامينات الذائبة بالدهن فيتامين

A: وهو يتكون من الكاروتين المسؤول عن نقل الضوء إلى شبكية العين، ونقصه يسبب مرض العمى الليلي، ومن أشهر مصادره البيض، وزيت كبد الحوت، والجزر. فيتامين

D: وهو ضروري لارتباط الكالسيوم في العظام، ونقصه يسبب لين العظام عند كبار السنّ والكساح عند الاطفال، ويتمّ تخليقه بتحويل الكولسترول في الجسم إلى فيتامين د عن طريق أشعة الشمس.

E: يعتبر من مضادات الأكسدة، ونقصه يسبب فقر الدم الأنيميا، ومن أهمّ مصادره السبانخ.

K: وهو عامل أساسي في تكوين الموادّ التي تجلط الدم، ونقصه يسبب النزيف، ومن أهمّ مصادره الخضروات الورقية. الفيتامينات الذائبة بالماء

C: يسمى أيضاً بحامض الإسكوربيك وهو مهم في تكوين الكولاجين، ونقصه يسبب داء الإسقربوط ضعف الشعيرات الدموية، ومن أهمّ مصادره البرتقال كما يستخدم أيضاً في علاج الرشح.

B1: يسمى الثيامين، وهو بمثابة إنزيم محفز لعملية الأيض، التمثيل الغذائي، وأعراض نقصه تسبب مرض البري بري، ويتوفر الثيامين بكثرة في الأرز والبقوليات.

B2: يتوفر الريبوفلافين بكثرة في مشتقات الألبان، وهو عامل مساعد للإنزيمات المحفزة للتفاعلات الكيميائية داخل الجسم، ونقصه يسبب التهاب الأغشية المبطنية للفم والجلد.

*فيتامين B3: أو ما يعرف بالنياسين، هو عامل مساعد للإنزيمات في عملية الأيض، ينتج عن نقصه التهاب بالجلد ومشاكل بعملية الهضم.

فيتامين B5: يدخل في تركيب بعض المركبات المساعدة في تحلل الأحماض الدهنية وتكوين الكولسترول، ويعتبر بديلاً عن الكورتيزون، ويؤثر على إفرازات الغدة الكظرية.

فيتامين B6: عامل مساعد للإنزيمات ويتوفّر في السمك والخضروات، نقصه يسبّب التهاب الجلد، وفقر الدم.

فيتامين B7: الأسم الشائع هو البيوتين، وهو ضروري لتصنيع هرمون الإنسولين، وهو شائع الوجود في معظم الأغذية الطبيعيّة.

فيتامين B9: أو حمض الفوليك، وهو ضروري في تركيب الحامض النووي، ويكثر استخدامه في الفترات الأولى من الحمل، متوفّر بالبقوليات خاصة البازيلا، ونقصه يسبب مرض الأنيميا.

فيتامين B12: أيضاً يعتبر أحد العوامل الأساسية في تركيب الحامض النووي، ويتوفّر باللحوم والبيض، ونقصه يسبب مرض فقر الدم الأنيميا والضعف العام، والاكتئاب.