

## أهمية المعادن الأساسية للجسم



يتم تصنيف المعادن الأساسية الضرورية لصحة الإنسان إلى فئتين على القدر نفسه من الأهمية، وهما معادن كبيرة المقدار ومعادن ضئيلة المقدار. ويستخدم النوع الأول لتخزينه بكميات كبيرة في الجسم، ويندرج تحته الكالسيوم، والكلوريد، والماغنيسيوم، والفسفور، والبوتاسيوم، والصوديوم، والكبريت.

ولا تقل أهمية النوع الثاني عن أهمية الأول لصحتنا، لكننا لا نحتاج إلى كمية كبيرة منه. ويشمل النوع الثاني الكروميوم، النحاس، الفلوريد، اليود، الحديد، المنجنيز، الموليبدنوم، السيلينيوم، والزنك. ونستعرض فيما يلي أهم فوائد المعادن لجسم الإنسان:

- 1- يبني الكالسيوم العظام والأسنان، ويحفز إفراز الإنزيمات في الجسم، ويساعد على تنظيم ضغط الدم، ويساعد العضلات على الانقباض، والأعصاب على توصيل الرسائل، والدم على التجلط.
- 2- يساعد الكروميوم على حفظ مستوى السكر الطبيعي في الدم، ويساعد الخلايا على امتصاص الطاقة من سكر الدم.
- 3- يساعد النحاس في التمثيل الغذائي، وتكوين خلايا الدم الحمراء، وتنظيم الناقلات العصبية، والتخلص من الجذور الحرة.
- 4- يساعد الحديد على تكوين الهيموجلوبين (المادة الكيميائية التي تحمل الأكسجين في خلايا الدم الحمراء)، والمايوجلوبين (بروتين في خلايا العضلات). ويعمل على تنشيط إفراز إنزيمات محددة، وتكوين الأحماض الأمينية والكولاجين والناقلات العصبية والهرمونات.
- 5- الماغنيسيوم، مثل الكالسيوم، يساعد على بناء العظام والأسنان، وتنظيم ضغط الدم ومستوى السكر

في الدم، ويمكن العضلات من الانقباض والأعصاب من توصيل الرسائل، والدم من التجلط، والإنزيمات من العمل.

6- يساعد المنجنيز على تكوين العظام، والتمثيل الغذائي للأحماض الأمينية، والكوليسترول والكربوهيدرات.

7- ينشط الموليبدنوم العديد من الإنزيمات التي تحلل السموم، وتقي من تكوّن الكبريتيت الضار في الجسم.

8- يعمل البوتاسيوم على توازن السوائل في الجسم، ويساعد على حفظ المعدل الطبيعي لضربات القلب، وانقباض العضلات وقد يفيد العظام وضغط الدم.

9- يعمل الصوديوم على توازن السوائل في الجسم، ويساعد على إرسال الإشارات العصبية وانقباض العضلات.

10- يساعد الزنك على تجلط الدم، وتكوين البروتينات والحمض النووي، ويعزز الجهاز المناعي، ويساعد على التئام الجروح وانقسام الخلية.

ولا يصنع الجسم المعادن الأساسية، بل نحصل عليها من غذائنا، وتأتي المعادن من الصخور، والترية، والمياه، ويتم امتصاصها مع نمو النبات، أو من خلال الحيوانات التي تتغذى على الأعشاب والنباتات. مع ذلك لا تمثل الأطعمة الطازجة المصدر الوحيد للمعادن، فهناك بعض الأطعمة المعالجة المعززة بالمعادن مثل حبوب الإفطار، كما أنّ هناك خيارات لا حصر لها من المكملات الغذائية التي تحتوي على المعادن في شكل حبوب، أو مسحوق، أو حبوب قابلة للمضغ.