«الفيتامينات» سلاح ذو حدين

الفيتامينات هي مجموعة من العناصر الأساسية التي تساعد على عمل الخلايا بشكل صحيح ومتكامل، وتدخل في عمل جميع العمليات التي يقوم بها الجسم من نمو وتجديد للخلايا، وهناك ما يقارب 13 فيتامينا ً مهما ً وأساسيا ً يحتاج إليه الجسم، منها فيتامينات تذوب وتخزن بالأنسجة الدهنية بالجسم وهي فيتامين A وD وE وK، وباقي الفيتامينات التسعة تذوب في الماء ويستخدمها الجسم مباشرة بعد امتصاصها والباقي يتخلص منه الجسم ولا يخزن وهي فيتامين B1 وB2 وB3 وB6 وB12، حمض البانتوثينك، البيوتين، وحمض الفوليك، ولكن وحدة فيتامين B12 يمكن أن يخزن في الكبد لعدة سنوات وسنحاول التحدث عن أهم هذه الفيتامينات وحاجة الجسم لها بشكل مفصل قدر المستطاع.

- فيتامينB12 :

هو أحد الفيتامينات التي تذوب في الماء، وغالبا ً ما يتخلص الجسم من الباقي منه عن طريق البول،

ولكن يمكن للكبد أن يخزنه لعدة سنوات.

- أهم وظائف فيتامينB12 :

وهو كجميع فيتامينات الباء مهم في عملية الهدم والبناء في الخلايا، بل تساعد في تكوين خلايا الدم الحمراء والمحافظة على سلامة الجهاز العصبي بشكل عام في الجسم.

ومن أهم مصادر هذا الفيتامين البيض وحليب الصويا واللحوم والحليب والدواجن.

- ماذا يحدث في حالات نقص فيتامينB12:

حدوث نقص لفيتامين B12 في الجسم يؤدي إلى حدوث فقر للدم مع أعراضه المعتادة من دوخة وتزايد في ضربات القلب، كما يؤدي نقص فيتامين B12 إلى الشعور بعدم التوازن، ويؤدي إلى حدوث تنميل أو خدار في أطراف اليدين والقدمين، ويؤدي إلى الشعور بالضيق العام أو الوهن.

ويعطي فيتامين B12 على شكل أقراص أو حقن، وهناك أيضاً بخاخ للأنف.

- الناس الأكثر عرضة لحدوث نقص في فيتامين B12 هم:

- الناس التي تعتمد على الخضراوات في طعامها، ولا تتناول الكثير من البيض أو اللحوم.
- كبار السن بشكل عام.
- الذين أجروا جراحات للمعدة أو الأمعاء.

- الذين يعانون من وجود أمراض أو تقرحات بالجهاز الهضمي.

- فيتامينD :

وهو أحد الفيتامينات التي تذوب في الدهون وتخزن في الأنسجة الدهنية في الجسم، وأهم وظائفه أنّه يساعد على امتصاص الكالسيوم من الطعام والكالسيوم معروف بأنّه أحد المعادن المهمة لبناء العظام.

فوجود نقص لفيتامين D في الجسم يؤدي إلى نقص للكالسيوم بشكل مباشر، مما يؤدي إلى هشاشة في العظام عند الكبار وكساح لدى الأطفال.

- من أين نحصل على فيتامين D؟

- الطريقة الأساسية للحصول على فيتامين D هي بتعريض الجلد مباشرة لأشعة الشمس، ولكن هناك القليل من الأطعمة التي تحوي نسبة قليلة من فيتامين D مثل الأجبان والزبدة والكريمة وسمك التونة والسالمون، بالإضافة إلى الأطعمة المزودة بفيتامين D مثل الكورن فليكس والحليب المدعم بفيتامين D .

- ما الكمية التي يحتاج إليها الجسم من فيتامين D:

تعتمد الكمية المطلوبة بالشكل الأساسي على عمر الإنسان: فالأطفال حتى عمر السنة بحاجة لـ400 وحدة دولية، ومن عمر السنة حتى السبعين سنة يحتاج الإنسان إلى 600 وحدة دولية في الدم.

- كيف تعرف أنّ هناك نقصاً في فيتامين: D

الطريقة المثلى لمعرفة ذلك عن طريق إجراء فحص دم بسيط، فإذا كانت النسبة مرضية كان بها، وإذا كان هناك نقص في فيتامين D وهو في العادة الحال لجميع المرضى يقوم الطبيب بإعطاء أقراص أو أبر أو بخاخات فيتامين. D

- من هم الأكثر عرضة لحدوث نقص في فيتامين D؟

- الأطفال الرضع يكونوا أكثر عرضة لنقص فيتامين D وذلك لأنّ حليب الأُم غير كافٍ لتزويدهم بالنسبة المطلوبة يومياً.

- الناس الذين تكون بشرتهم سمراء أكثر عرضة لحدوث نقص في فيتامين. D

- كبار السن، وذلك لأنّ الكليتين تقل كفاءتهما في تحويل فيتامين D إلى تركيبته النشطة.

- الناس الذين يعانون من تقرحات وأمراض في الجهاز الهضمي.

- الناس الذين يعانون من زيادة الوزن، وذلك لأنّ فيتامين D يتم تخزينه في الخلايا الدهنية ويصعب خروجه من الدهون المتراكمة.

- ملخص لبعض فوائد الفيتامينات الأخرى:

- فيتامين A يساعد على المحافظة على سلامة وقوة الإنسان وعلى سلامة الجلد، ويوجد في الخضراوات الداكنة وصفار البيض.

- فيتامين B يساعد على تكون خلايا الدم الحمراء والمحافظة على وظائف المخ، ويوجد في الأفكادو والموز والبقوليات واللحوم.

- فيتامين C هو أحد مضادات الأكسدة وله أهمية في امتصاص الحديد، ويساعد على شفاء الجروح، ويوجد في البروكلي والملفوف والزهرة والبطاطا.

- فيتامين K وهو من الفيتامينات المهمة التي تساعد في التئام الجروح، حيث إنّها السبب الرئيسي في حدوث تخثر أو تجلط الدم.