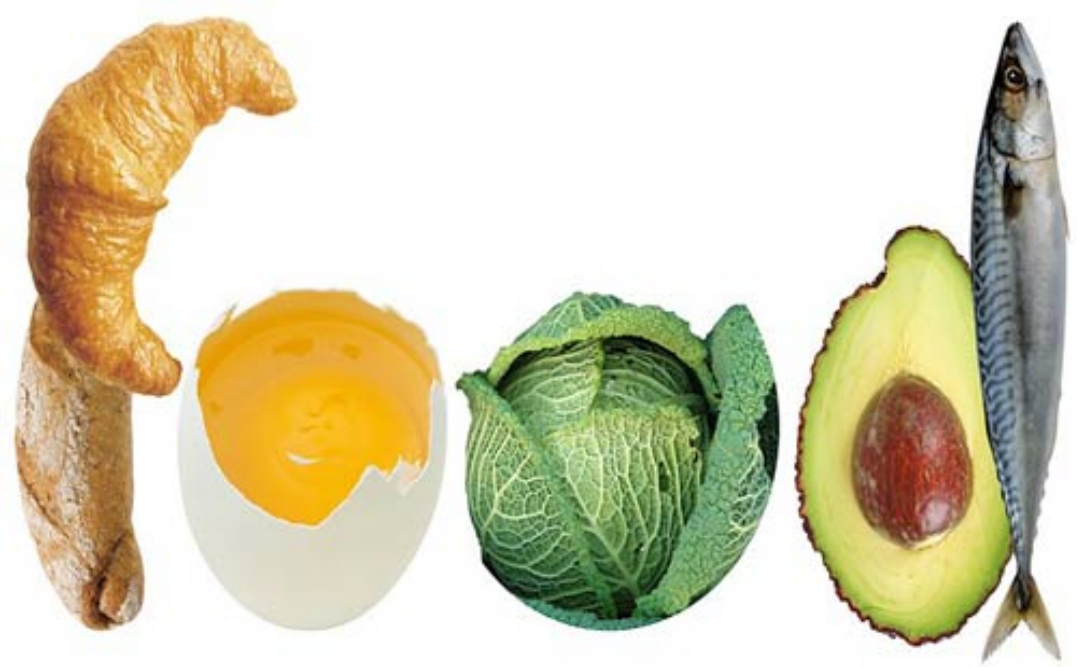
فوائد الفيتامينات



1- الفيتامين A:

موجود في: الفاصولياء – البازيلا – الشعير – الكرنب – الجزر – البرتقال – الدراق – الخس – السبانخ – زيت كبد الحوت – الزبدة – صفار البيض – الحليب الكامل – القشدة – الجبنة.

فوائده: وقاية الجلد وسلامة الخلايا السطحية ويكبح عمل الغدة الدرقية ويقي الكبد وله فعالية في نمو الجسم – التهاب الحنجرة والجهاز المخاطي في الفم – القرحة المعدية – العمى الليلي – القرنية في العين – مرض الجحوظ – الوقاية من تكوّن الحصى في المجاري البولية.

2- الفيتامين D:

موجود في: زيت كبد الأسماك البحرية – الحليب، البيض، الزبدة – الفطر – الخميرة.

فوائده: يعالج مرض الكساح – يفيد الأسنان ولين العظام وفقدان الكلس منها والروماتيزم المزمن والأكزيما والسل في العظام والمفاصل وتثليج الأصابع.

3- الفيتامين E:

موجود في: نبتة القمح – الخضار – الخس – صفار البيض – الحليب – الزبدة.

فوائده: يفيد في اضطرابات الإنجاب واضطرابات سن اليأس والمعاناة في الحمل ونمو الرضيع وأمراض الأعصاب وآلام أسفل الظهر وروماتيزم الأعصاب وكذلك كعلاج مساعد في تخلخل الأسنان وتعفن اللثة.

4- الفيتامين K:

موجود في: الخضار (السبانخ) القنبيط – الملفوف – البطاطا – الزيوت النباتية – البندورة – الفريز – دهن الكبد.

فوائده: أضرار خلايا الكبد ونزيف الشبكة داخل العين وضغط الدم المرتفع والميل للرعاف والوقاية من النزيف ويكافح التسوس في الأسنان.

5- الفيتامين B1:

موجود في: الطبقات الخارجية لحبة القمح – الأرز – الخميرة – الخضار – الفواكه – الكبد – الكلى – الحليب.

فوائده: يفيد في الإضطرابات المعوية واضطرابات العضلات واضطرابات الدورة الدموية ويفيد في معاناة الحمل والإكتئاب والتوتر.

6- الفيتامين B2:

موجود في: الخميرة – القمح – الخضار – الفواكه – الجبنة – البيض – الحليب – اللحم – السمك.

فوائده: لهبوط الوزن عند الرضيع – اضطرابات المعدة والأمعاء – اضطرابات الرؤية.

7- الفيتامين PP:

موجود في: الخميرة – القمح – الفواكه – الخضار – الحليب – الأحشاء الحيوانية.

فوائده: في أمراض الجلد والتهابات الفم والمعدة والأمعاء والاضطرابات العصبية والنفسية.

8- الفيتامين B6:

موجود في: الخميرة – القمح – الخضار – الحليب – مح البيض – اللحم.

فوائده: لأمراض الأعصاب والإعياء والنرفزة وتشنجات المعدة وضعف العضلات ولقيء الوحام.

9- الفيتامين B12:

موجود في: الكبد – محتويات الأمعاء.

فوائده: يفيد الأنيميا الخبيثة (فقر الدم) وأمراض أخرى شبيهة – الضعف – الأمراض المعدية – أمراض المعدة والأمعاء.

10- الفيتامين H:

موجود في: الخضار – الفواكه – قشر الأرز – الحليب – الخميرة – العضلات – الدماغ – مح البيض.

فوائده: يحسن احمرار الجلد المتقشر – حب الصبا – إضطراب تغذية الجلد والجلد المخاطي – إضطراب نمو الأظافر – شيب الشعر.

11- الفيتامين C:

موجود في: الفواكه الطازجة والخضار والخس والفليفلة والكبد والحليب.

فوائده: يعالج الإعياء والتعب والروماتيزم – إضطرابات المعدة والأمعاء – ويسرّع التئام الجروح، ويساعد على نمو الأطفال، ويخفف آثار السعال الديكي، ويساعد في تكوين العظام والتئام الجروح، وهو مفيد للأسنان واللثة.

المصدر: كتاب كشكول ست البيت