

فيتامين A و D لإبطاء الشيخوخة وتقوية العظام



أجواب

يتوافر في زيت كبد الحوت والبطارخ والأسماك الغنية بالدهون (الماكريل والسلمون والرنجة)، اللحوم، صفار البيض، الكبد، الزبدة، القشطة والمشموم. وإحدى خواص هذا الفيتامين أن الجسم ينتجه بنفسه إذا تعرّض لأشعة الشمس فترة طويلة.

وظائفه وفوائده

يساعد هذا الفيتامين على تمثيل الدهون وبناء خلايا العظام والغضاريف وعلى استعادة الجسم من الكالسيوم ومن الفوسفات عن طريق التمثيل الغذائي. يحمي من الضعف العضلي ويدخل في تنظيم ضربات القلب ويقي من هشاشة العظام.

احتياجات الجسم اليومية

يحتاج البالغون حوالي ٥ ميكروغرامات أي ما يعادل ٢٠٠ وحدة، والأطفال حوالي ١٠ ميكروغرامات في السنة الأولى من عمرهم ثم تنخفض إلى ٥ ميكروغرامات. تحتاج الحوامل والمرضعات إلى ٥ ميكروغرامات.

يجب زيادة الجرعة اليومية لدى تناول أدوية لمعالجة مرض الصرع على ألا تزيد الجرعة على ٥٠ ميكروغراما يوميا.

أثار مترتبة على نقصه

يصاب الأطفال بمرض الكساح والنشون بمرض ضعف العظام والسنون بمرض هشاشة العظام. كذلك، قد يؤخر أي نقص فيه في ظهور الأسنان اللبنية ويعرض الجسم للالتهابات، خصوصا التهاب الأنف والحمى والتشوه في شكل القفص الصدري وعظام الحوض والأطراف وكسور العظام واختلال تجلط الدم.

أثار مترتبة على زيادته

تسبب زيادته المستمرة في الجسم الغيء وضعف العضلات وفقدان الوزن وترسبات كلسية على الأعضاء الداخلية. للوقاية من مرض الكساح الذي يصيب الأطفال يجب أن يتناول هؤلاء جرعة يوميا تساوي ١٠ ميكروغرامات من هذا الفيتامين من سن الرضاعة حتى سن الطفولة. يصاب الأطفال بمرض الكساح بسبب نقص فيتامين D الذي يؤدي إلى عدم ترسيب الكميات الكافية من الكالسيوم في عظامهم فتضعف وتحثي. كذلك، يعاني الأشخاص فوق سن ٦٠ نقصاً في هذا الفيتامين بسبب قلة خروجهم من منازلهم وعدم تعرضهم لأشعة الشمس، بالإضافة إلى أن قدرة الجسم على إنتاج هذا الفيتامين تقل مع التقدم في السن، لذلك ينصح بأن يتناول هؤلاء من ١٥ إلى ٢٠ ميكروغراما من هذا الفيتامين يوميا.

حالات تفرّض تناوله

مرض الكساح، لين العظام، نقص في الكالسيوم، الروماتيزم المزمن في المفاصل، الأوكزيميا المزمنة، الميل إلى الإصابة بالتهنجات.

الحليب، الجبن، صفار البيض، الخضراوات خصوصا: السبانخ، الملوخية، الخبيزة، الفلفل الرومي، الطماطم، البقدونس، الجزر، والكوسا. الفواكه لا سيما البطيخ، الشمش، اللوز، الجوز والفسطق.

وظائفه وفوائده

يقوّي النظر ويكوّن أصباغ الأَبصار، كذلك يساعد على بناء خلايا الجلد والخلايا الجلدية كافة وعلى نمو العظام والأسنان، وهو ضروري لنمو الأطفال والناشئين، يقوي جهاز المناعة ويساعد على التام قروح المعدة والأمعاء، يدخل في عمليات التمثيل الغذائي في الجسم METABOLISM، يبطئ الشيخوخة. أخيراً، لا يستطيع الجسم استخدام البروتين والاستفادة منه من غير وجود فيتامين A.

احتياجات الجسم اليومية

يحتاج الأطفال إلى حوالي ٠,٨ ملغ منذ سن السابعة، الشخص البالغ من ٠,٨ إلى ١,٠ ملغ، أما الحوامل أو المرضعات فيحتجن من ١,١ إلى ١,٥ ملغ.

أثار مترتبة على نقصه

الإصابة بضعف النظر والعشى الليلي (ضعف الرؤية ليلاً) وجفاف قرنية العين والملتحمة، جفاف الجلد، نقص النمو، سهولة الإصابة بالأمراض المعدية، اختلال في خلايا طبقات الجلد المختلفة خصوصاً الطبقات السفلى ما يؤدي إلى ترهله، تأخر التام الجروح، الميل إلى الإسهال وظهور خطوط مستعرضة في الأظفار، تغيرات في مينا الأسنان وعاجيَّتها، نقص الوزن، ضعف نمو الجسم، ضعف المناعة، فقر الدم، تكوين الحصى، ضعف مقاومة الجلد للجراثيم.

أثار مترتبة على زيادته

إذا زاد تناوله يوماً عن المعدلات المذكورة بنسبة كبيرة قد تنجم عن ذلك أثار جانبية من بينها: الصداع، التقيؤ، تغيرات في الجلد وتقرشه، احتمال الإصابة بالصفراء، اضطرابات في الكبد والعظام، تساقط الشعر.

حالات تفرّض تناوله

الفيتامين A ضروري بعد العمليات الجراحية، كذلك يوصف في حالات النمو والتناسل والرضاعة، لدى الإصابة بأمراض في المسالك البولية وجفاف الأعضاء التناسلية الخارجية لدى الأُنثى وضموها، حالات العقم لدى الرجال، سوء تكوين الأسنان وتأخر نموها وضعف السمع، الإصابة بالصدفية والتهابات الحلق والحنجرة والقصبة الهوائية، التهاب الطبقة المخاطية في المعدة والقرحة المعدية، جفاف الجلد وحب الشباب وتقصّف الأظافر والشعر.

فيتامين D CALCIFEROLE

يُسمى فيتامين العظام أو فيتامين ضد الكساح، وهو أحد الفيتامينات التي تذوب في الدهون.

مصادره

يتوافر ١٣ نوعاً مختلفاً من الفيتامينات التي تحافظ على سلامة الجسم وصحته وتوفّر له الحصانة والمناعة، وتنقسم الفيتامينات إلى مجموعتين حسب ذوبانها وامتناصها.

الفيتامينات الذائبة في الدهون

A و D و E و K، تتوافر هذه الفيتامينات في حالة ذائبة ومختزنة داخل الأنسجة الدهنية، وهذه المجموعة ضرورية لأداء الجسم وظائفه الحيوية ولسلامته. في المقابل، يؤدي عدم تناولها يوماً إلى ظهور أعراض مرضية إلا أنه لن يؤثر على حالة الجسم الصحية. أما في حال تناول كميات كبيرة منها فقد يؤدي ذلك إلى ظهور آثار سلبية.

بيتا - كاروتين

BETA CAROTINE

يُعتبر هذا الفيتامين أولياً، أي أولى مراحل تكوين فيتامين A. ومصادره بحسب د. رباح النجادة، التي قدمت دراسة حول الفيتامينات ومصادرها ونشرت في صحيفة الجريدة اليومية في الكويت فإن المكونات تنتج من وجود مجموعة من المزرورات كالخضراوات الخضراء (السبانخ والكرفس والبروكولي، الجزر، البقدونس، الفلفل الرومي، الطماطم) والمكسرات (البندق والجوز واللوز).

وتقول ان: من أهم وظائف هذا الفيتامين أنه يفكّك جزئيات الأوكسجين، وهو سريع التفاعل بحيث لا يسبّب أضراراً للجسم، إلى جانب أوكسجين الهواء العادي الذي تنتشقه تسري في الجسم مركبات أخرى من الأوكسجين تسمى جزئيات متبورة من الأوكسجين (OXYGENRADICAL) تصل إليه بسبب عوامل البيئة وتتخلف في الجسم أيضاً أثناء عملية التمثيل الغذائي. تسبّب هذه الجزئيات ما يسمى بالتأكسد الإرهافي (OXYDISING) (STRESS)، يحمي البيتا كاروتين الجسم من هذه المؤثرات الضارة.

احتياجات الجسم اليومية

يحتاج الجسم يوماً من ٢ إلى ٤ ملليغرامات، لذلك يجب تناول كمية مناسبة من الخضراوات يوميا.

وعن الأثار المترتبة على نقصه، فهي :

ضعف إنتاج فيتامين A الهام. وعن زيادته قالت : إذا زادت الكمية حتى ١٠ ملليغرامات يوماً فلن يكون لها تأثير سيء على الصحة، أما إذا تجاوزت هذا الحد، خصوصاً في حالة التدخين، فقد يزيد ذلك احتمالات الإصابة بالسرطان.

فيتامين A RETHINOL

يُطلق عليه فيتامين النمو نظراً إلى دوره البارز في هذا المجال وهو من الفيتامينات التي تذوب في الدهون.

مصادره

الكبد، البطارخ، زيت كبد الحوت، الرنجة، الزبدة، القشطة،

القول الجميل

لوييس أراغون

مذ قصيدة سالتنا اسبانيا

إني لأذكر نعمة تعودنا سماعها في اسبانيا جعلت قلبي يزداد خفقانه، ونحن كنا نعرف دائماً عندما اضطمرم دمن مرة أخرى لماذا كانت السماء الزرقاء من فوقنا زرقاء إني لأذكر نعمة مثل صوت البحر العاري مثل صيحة الطيور المهاجرة، نعمة خلقت في الصمت، بعد الألمان، تنهدة مكتومة تآر البحار المالحة من قاهرها إني لأذكر نعمة سمعت صغيرها في الليل في زمن لم يعرف الشمس، عصر بلا فارس أفاق عندما كان الأطفال يبكون من القنابل، وفي المقابر كان الشرفاء من الناس يحملون بنهاية الطغاة حملت في اسمها العوسجات المقدسة التي خدشت جبين اله عندما علق على أعواد المشاقق الأغنية التي سمعت من خلال الهواء وشعر بها اللحم فتحت الجرح في جنبه وأحيت حسراته لم يجرأ أحد على الغناء للهواء الذي كان يترنمون به كانت جميع الكلمات ممنوعة والآن أعرف أن الكون دمره مرض خبيث عنيد لقد كان أمك وشهرك ذا أيام الأحاد. أه عبثاً أفتقي أثر ترينمتها الهادئة لكن دموع الأرض، الآن، دموع أوبرا ذكرى أمواها الموشوشة المفقودة نداه الغدير على غدير، وفي هذه السنوات الصماء أيتها الأشواك المقدسة، الأشواك المقدسة، ابدئي ثانية فلقد تعودنا أن نقف عندما كنا نسمعك منذ بعيد والآن لم يبق أحد ليجدد السلالة العبابات صامتة، المغنون ميتون في اسبانيا

لحظة

- قد يبيع الإنسان شيئاً قد شره..ولكن لا يبيع قلباً قد هواه - في لحظة تشعر أنك شخص ب العالم بينما يوجد شخص في العالم يشعر أنك العالم بأسره.. - إذا أحبك مليون فأن معهم.. وإذا أحبك واحد فهو أنا ..وإذا لم يحبك أحد فاعلم أنني مت.. - إذا رلكك أحد من خلفك..فاعلم أنك في المقدمة



أسباب النفخة .. وكيف نتجنبها؟

أجواب

تقلينا الكور

تعرف « النفخة » بأنها عملية تشكل غازات في جهازنا الهضمي، وهي مسألة طبيعية جداً.

وهناك من الأغذية ما يؤدي إلى تشكل الغازات ، مثل الأغذية المحتوية على السكريات (مثل سكر الريفينوز الموجود في الفصح والبرغل) ، والألياف الغذائية غير الذائبة في الماء (الموجودة في الخضار كالهندباء والملفوف والسبانخ والبقدونس). وتقوم البكتيريا الموجودة طبيعياً في أمعائنا بهضم السكريات والألياف بدلا من أن نهضمها نحن، وهي عملية تؤدي إلى إنتاج غازات. وتتألف هذه الغازات من أكسيد الكربون، والهيدروجين، والأكسجين. وتنتج الرائحة الكريهة عادة عن عملية هضم بعض الألياف الغذائية من قبل البكتيريا الموجودة في القولون التي تنتج غاز ثاني أكسيد الكبريت.

وتعتبر الأطعمة النشوية مسببة للنفخة لأنه ينتج عن هضمها غازات، مثل البقوليات كالفاصولياء والعدس والحمص والفلول. ومن الأطعمة النشوية الأخرى هي الحليب ومنتجاته إذ يحتوي الحليب على سكر معروف باسم سكر اللاكتوز. ويعاني البعض من نقص في أنزيم اللاكتيز، وهو الأنزيم المسؤول عن هضم سكر الحليب مما يؤدي إلى عدم القدرة على هضم الحليب، فتتغذى بدورها بكتيريا القولون على سكر الحليب منتجة معها الغازات والنفخة.

ونمة بعض الممارسات التي تزيد من حدة نفختنا، من ضمنها الإمتناع عن تناول أي وجبة خلال فترة النهار



والإعتماد على تناول وجبة واحدة كبيرة أثناء فترة المساء والليل، تناول كميات كبيرة من الطعام في الوجبة الواحدة، تناول بعض الخمائر التي قد تؤثر سلباً على تشكل الغازات وتجمعها في القولون. إضافة إلى تناول وجبتنا بسرعة وعدم مضغ الطعام جيدا، مضغ العلكة باستمرار، التدخين، ووضع الأسنان غير المناسب.

وللحد من النفخة، ينصح بتناول كمية معتدلة من الطعام خلال الوجبة الواحدة، وتناول وجبات خفيفة خلال النهار مثل شرب كوب من اللبن، أو تناول حبات معدودة من التمر أو الرطب. وينصح بتناول السلطات الخضراء النيئة بكمية معتدلة لا تتجاوز الكوبان وتناول الخضار المطبوخة عند الرغبة في تناول المزيد من الخضار لأن الخضار النيئة تحتوي على كمية أعلى من الألياف الغذائية غير الذائبة في الماء والتي تتغذى عليها بكتيريا القولون منتجة معها غازات. إضافة إلى استعمال رقائق الشوفان لأنها تساعد على امتصاص الغازات، وتناول القليل من منتجات الألبان لأنها تساعد في التخلص من نفخة الخميرة.

وليجأ البعض إلى استعمال بعض أنواع التوابل كالكمون، والكراوية، والقرقة والهال للحد من النفخة، إلا أننا لا نستطيع أن نجزم فائدتها الطبية والغذائية نظرا لعدم توفر الدراسات العلمية المقرونة بتخفيف حدة النفخة.

إذا أردت معرفة جواب البحث العلمي حول سؤال يحرك في الغذاء والتغذية، الرجاء إرساله إلى

Tatyana@tatyankour.com