

الفيتامينات في الميزان

مع كتاب جولة في عالم الفيتامينات. للمؤلف /غسان بن علي بوخمسين .

الطبعة الأولى 1443هـ

جزء من المقدمة:

لا يفوتني هنا ذكر نصيحة مهمة للقارئ من مختص بالأدوية ومهتم بالتغذية، وقد تكون أهم رسالة في الكتاب، وهي: حاول أن تحصل على حاجتك من الفيتامينات من مصادرها الطبيعية الموجودة في الغذاء الطازج من فواكه وخضراوات ولحوم وبيض وألبان وغيرها قدر الإمكان؛ لأنّ الجسم البشري مهياً فسيولوجياً للاستفادة من الفيتامينات الموجودة في الطبيعة بشكل أفضل من الفيتامينات المصنعة.

نبذة عن تاريخ الفيتامينات وتسميتها:

في البداية، درس العلماء سبب عدم اكتمال نمو بعض الحيوانات، وكان هؤلاء العلماء هم أول من اكتشف الفيتامينات. أحد هؤلاء الباحثين الأوائل "كورنيليوس أدريانوس بيكلها رينغ" رأى في عام 1905م أن الحليب يحتوي على مادة غير معروفة حينها بكميات صغيرة جداً كانت ضرورية للنمو الطبيعي والمحافظة عليه.

تأثير الطهي:

أجرت وزارة الزراعة الأمريكية دراسات مكثفة حول النسب المئوية لفقدان العناصر الغذائية المختلفة من أنواع الطّعام المختلفة وطرق الطهي.

فقد تصبح بعض الفيتامينات "متوافرة حيويًا"، أي إنه يمكن للجسم أن يستغلها عند طهي الأطعمة. ما إن

كانت الفيتامينات المختلفة تفقد جراء الحرارة، كالحرارة الناتجة عن الغليان، والطقس هي بالبخر أو القلي، وما إلى ذلك. كما يمكن تبين مدى تأثير تقطيع الخضراوات عند تعريضه للهواء أو الضوء. تذوب الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء مثل فيتاميني B وC عند سلق الخضراوات، وبالتالي تفقد هذه الفيتامينات بعد التخلص من ماء السلق.

المكملات الغذائية:

ينبغي للجميع الحرص وبذل الجهد للحصول على القدر الكافي من الفيتامينات من الغذاء الصحي والمتنوع قدر الإمكان، وعدم اللجوء للمكملات إلا في حالة الحاجة والضرورة وللحالات المرضية التي تستدعي استعمالها، ولكن من جهة أخرى يبقى استعمال مكملات الفيتامينات خياراً خاصاً بالشخص نفسه، سواء مريض السكري أو كبير السن أو حتى الشخص السليم، فمن حق أي شخص تناول المكملات، بعد استشارة طبيبه المعالج وأخذ رأيه الطبي في ذلك، ولكن عليه معرفة أن استعماله لهذه المكملات بدون داع طبي واضح، في الأعم الأغلب، لا تدعمه الأدلة الطبية المتوفرة، وأن معظم الدعاوى المصاحبة لاستخدام المكملات هي ادعاءات غير مثبتة علمياً.

1- فيتامين س C):

فيتامين C أحد أشهر الفيتامينات على الإطلاق، فمعظمنا قد استمتع في طفولته بتناول شراب هذا الفيتامين الفوار في الشتاء للعلاج من نزلة البرد أو الإنفلونزا، في ممارسة تكاد تكون الأوسع انتشاراً في عالم الطب والعلاج.

يُسمى أيضاً بحمض الأسكوربيك (acid Ascorbic) وجاء هذا الاسم من مرض الإسقربوط (scurvy)؛ لأنه يعالج هذا المرض. يعتبر فيتامين C أحد أنواع الفيتامينات الهامة لصحة الإنسان؛ لأنه يساعد على إعادة نمو الأنسجة وإنتاج إنزيمات النواقل العصبية. فيتامين C له دور مهم في أداء العديد من الإنزيمات اللازمة لوظائف الجهاز المناعي. يعمل أيضاً كمضاد قوي للأكسدة.

مصادر الفيتامين C:

يتواجد الفيتامين في عدة أطعمة خصوصاً في الفواكه والخضراوات وبكميات أقل في اللحوم، يتوافر الفيتامين في الجوافا والحمضيات بأنواعها والفلفل والبقدونس والبروكولي والبابايا والفراولة

2 - فيتامين د D vitamin :

فيتامين الشمس المشرقة كما يسميه البعض، مائه الدُّنيا وشاغل الناس، فهو الفيتامين الأهم الذي حاز اهتمام الناس والأطباء والعلماء مؤخرًا على حد سواء، فالأبحاث التي تبحث في تأثيراته العديدة والمشاكل التي تحصل في حال نقصه، والإمكانات العلاجية الواعدة التي قد يلعب دورًا فيها، قد فيتامين تا تجاوزت الآلاف في السنوات القليلة الماضية.

مصادر الفيتامين د :D

ينقسم مصادر الفيتامين طبيعيًا إلى قسمين:

من الشمس حيث تؤمن الشمس في الظروف المثالية حوالي 90% من حاجة الجسم للفيتامين، د D vitamin يعتبر لمقدار اشعة الشمس لمدة كافية حوالي 30 - 20 دقيقة (3 أيام من الأسبوع على الأقل) من الساعة 10 صباحا - 3 عصرا حسب فصل السنة ودرجة الحرارة.

، ومن الغذاء مثل (الأسماك) حيث يؤمن حوالي 10% من الحاجة اليومية. والقسم الثالث يأتي من مكملات الفيتامين المصنعة عند الحاجة لها.

يوجد نوعان رئيسان لمكمل فيتامين د :D:

1- فيتامين (D2 Ergocalciferol) وهو من أصل نباتي ويتم الحصول عليه من الفيوستيرول عندما تنشط الأشعة فوق البنفسجية مركب الإريغوستيرو، والذي يتشكل طبيعيًا في الفطور والخمائر، وهو الشكل الأرخص، يستعمل في تدعيم الأغذية.

2- فيتامين (D3 Cholecalciferol) هو الذي يصنع في جسم الإنسان. وهو المفضل كمكمل غذائي مقارنة بفيتامين D2 ؛ لأنَّ امتصاصه أفضل وتأثيره أسرع .

وظائف فيتامين د D vitamin في الجسم:

الوظيفة الأساسية للفيتامين هي تحفيز الأمعاء على امتصاص معدن الكالسيوم بالدرجة الأولى، وكذلك الفسفور والماغنسيوم، بدون مقدار كافٍ من الفيتامين في الدم يضطر الجسم إلى تحليل العظام واستخلاص الكالسيوم المخزن فيها؛ لتعويض النقص من الكالسيوم في الدم. وهذا يحصل حتى لو كان الغذاء غنياً بالكالسيوم. كذلك يحمي فيتامين D vitamin من كسور العظام لدى كبار السن ويحمي من انحلال العضلات.

تأثيرات الفيتامين المختلفة في الجسم :

يتجاوز تأثير الفيتامين في الجسم قضيّة أيض الكالسيوم والعظام كما يتوهم البعض فيحصره في العظام ومشاكلها فقط، بل يمتد تأثيره بعيداً جداً إلى التأثير في عمليات وأجهزة حيوية عديدة جداً.

ماذا يحدث عندما تنضب احتياطات الجسم من الفيتامين؟

هذه هي المنطقة الذي تصبح فيه الحجج الداعمة للمكملات طويلة الأمد بالفيتامينات الاصطناعية غامضة.

ماذا لو كان الجسم ببساطة لا يستطيع التمييز بين الفيتامينات الاصطناعية والفيتامينات الطبيعية؟

هل سيكون ذلك كافياً للتعويض عن حقيقة أن الفيتامينات الاصطناعية تُصنع باستخدام مواد كيميائية صناعية؟

على الأغلب، لا. ولكن لا يمكن تجاهل حقيقة أن الفيتامينات الاصطناعية، في المتوسط، أرخص من الفيتامينات من مصادر الغذاء.