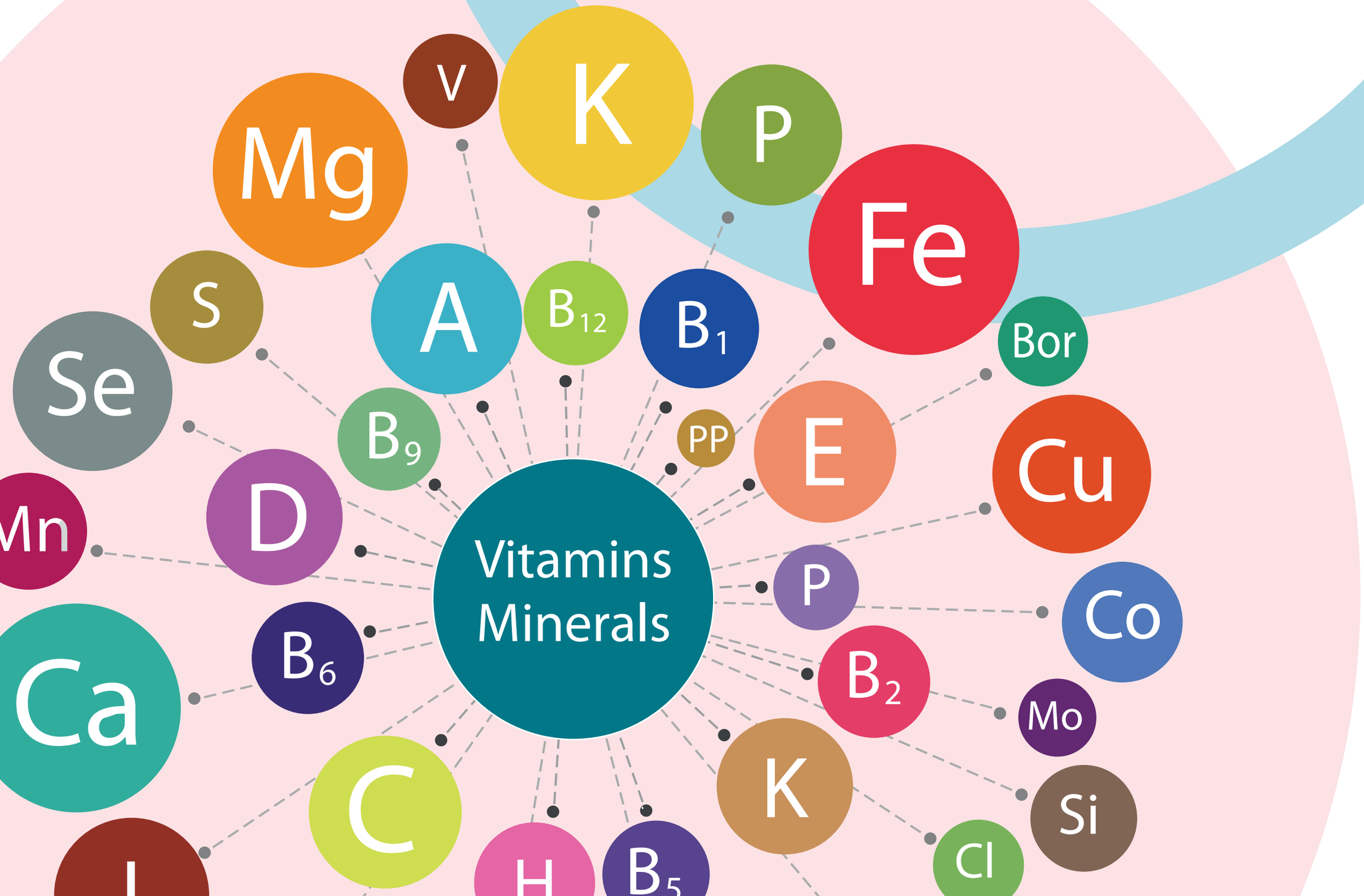
وزارة الصحة
Ministry of Health

# الفيتامينات والمعادن

مصدرها، أهميتها، احتياجها




عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

# مقدمة

## يستثنى من هذا الدليل:

المصابين بالأمراض المزمنة مثل

مرض السكري

- ارتفاع ضغط الدم

الأطفال و المراهقين تحت عمر 19

## الا بعد استشارة الطبيب

عش بصحة
@LiveWellMOH

# الفيتامينات والمعادن

# لماذا ... **ولمن ؟**

وزارة الصحة
Ministry of Health

الغذاء هــو المصدر الأساســي للفيتامينات والمعادن

إذا كنــت تعتقــد أنــك لا تأخــذ كفايتك من الفيتامينات والمعادن من المصدر الأساسي فهذا الدليل لك

إذا كنت تشــتكي من أعراض نقص او زيادة فهذا الدليل لك

إذا كنــت تعتمــد علــى د فقــط كمصــدر للفيتامينات والمعادن فهذا الدليل لك

إذا كنت ترغب بمحاربة الشائعات فهذا الدليل لك

## المعادن

هي مركبات غير عضوية خالية من الطاقة وضرورية لإستمرار الحياة

## الفيتامينات

هي مركبات عضوية خالية من الطاقة يحتاجها جسم الإنسان بكميات ضئيلة جداً

معظم النــاس تحصل على جميــع الفيتامينات والمعادن التــي يحتاجونها من خلال اتباع نظام غذائي متنوع ومتوازن

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

# الفيتامينات والمعادن

## تنقسم الفيتامينات إلى

### فيتامينات ذائبة في الدهون:

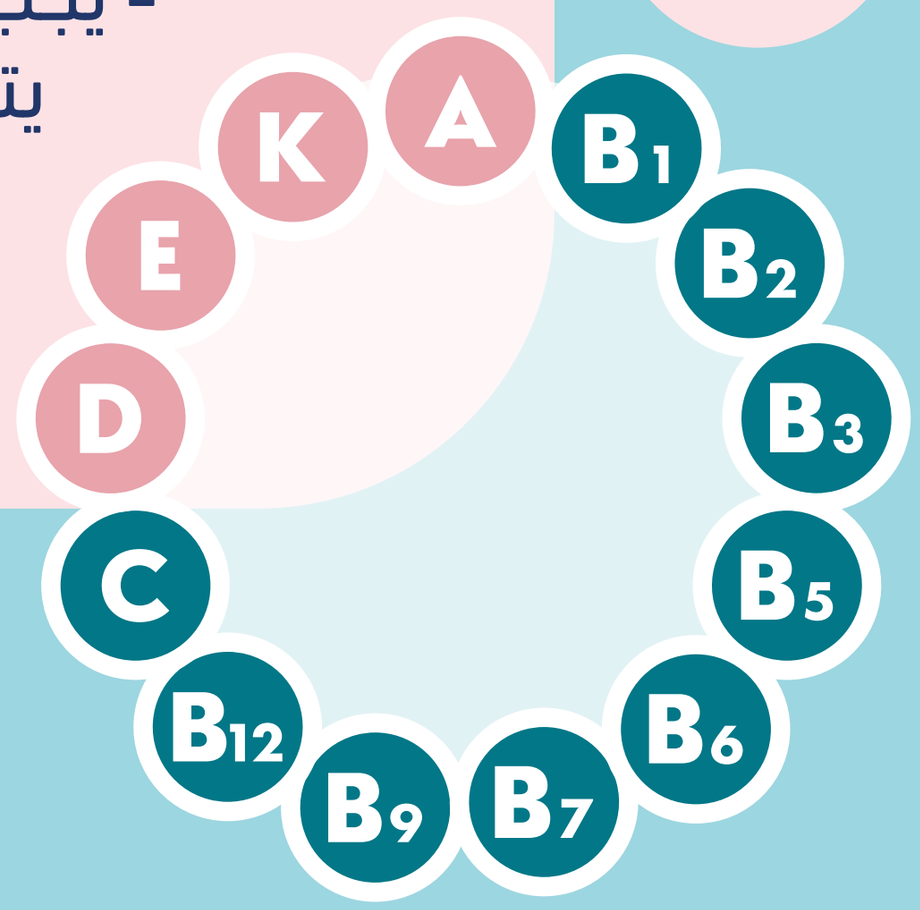
يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة جداً

- فيتامين A, D, E, K

- 90 % من الكميات الزائدة تخزن في الكبد والمتبقي في الأنسجة الدهنية ولا تطرح خارج الجسم لذلك الإفراط بتناولها يسبب السمية.

- لا تفقد في ماء الطهي ولا تتكسر خلال عملية الطهي لأنها لا تذوب في الماء.

- يجب أن يتم الحصول عليها من خلال الغذاء لأنه لا يتم تصنيعها في الجسم ما عدا فيتامين ك
يمكن تصنيعه بواسطة بكتيريا القولون
وفيتامين د يمكن تصنيعه تحت الجلد
بواسطة أشعة الشمس.




### فيتامينات ذائبة في الماء:

تطرح الكمية الزائدة منها في البول لذلك لا تعتبر سامة.

- قابلة للذوبان في الماء لذلك يفقد جزء كبير منها خلال الطهي.

- يجب أن يتم الحصول عليها من خلال الغذاء لأنه لا يتم تصنيعها بالجسم.

- مجموعة فيتامين B (الثيامين، الريبوفلافين،النياسين، البيريدوكسين، حمض الفوليك،الكوبالامين، البيوتين،حمض البانتوثينيك ، B5 ،B12) فيتامين C.

عشر بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

# الفيتامينات والمعادن

## تنقسم
## المعادن إلى:

### العناصر المعدنية الكبرى

ويحتاج منها الإنسان يومياً **أكثر** من

**100** مليجرام

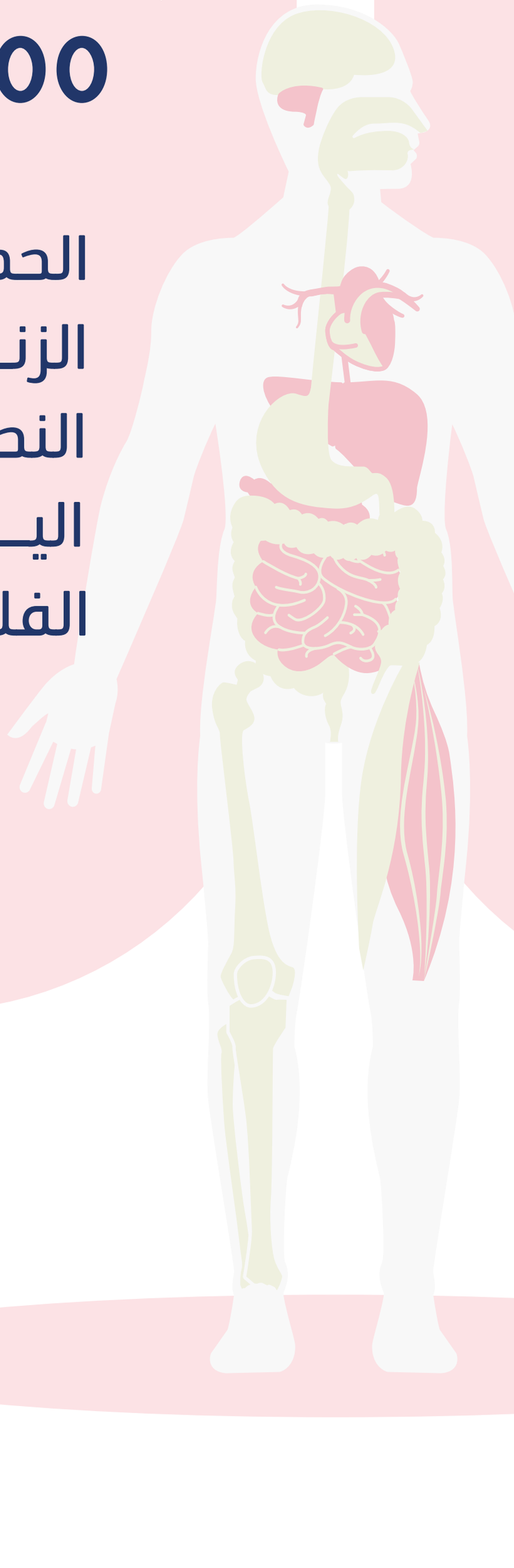
الكالسيوم
الفوسفور
المغنيسيوم
البوتاسيوم
الكبريت
الصوديوم
الكلوريد

### العناصر المعدنية الصغرى

ويحتاج منها الإنسان يومياً **أقل** من

**100** مليجرام

الحديد
الزنك
النحاس
اليود
الفلور



عش بصحة
@LiveWellMOH

الفيتامينات والمعادن

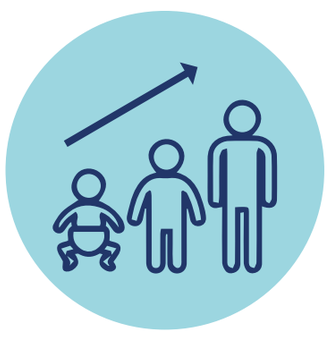
أهمية

# الفيتامينات والمعادن للجسم

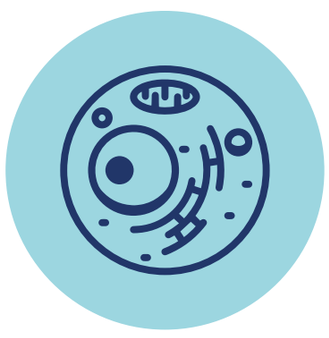
وزارة الصحة
Ministry of Health

للفيتامينات والمعادن دور كبير على صحة الجســـم، اي نقص او زيادة عن الاحتياج قد تســـبب مشـــاكل صحية تكون مهددة للحياة.

ومن أهم وظائف الفيتامينات والمعادن:



لهـــا دور فعال في إنتاج الأنزيمات والهرمونات والمواد الأخرى اللازمة للنمو الطبيعي



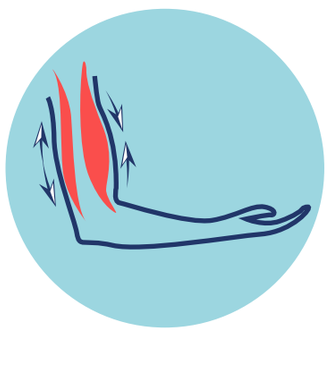
تنظم السوائل داخـــل وخارج الخلايـــا فـــي الجسم

مهمة في أداء وظائف الجسم بشـــكل سليم فـــي جميـــع المراحـــل العمرية

مهمة لتجنب أمراض أو أعراض معينة ناتجة عن النقـــص أو الزيادة في الفيتامينات والمعادن

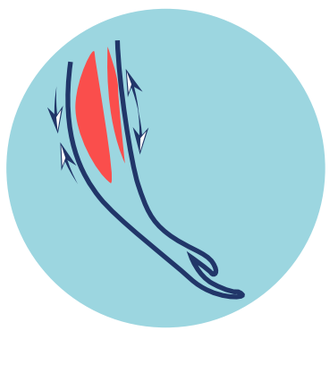
تســـاهم في تعزيـــز الجهاز المناعي

تساعد بعض الفيتامينات والمعـــادن علـــى مقاومة الالتهابات والمحافظة على صحة الجهاز العصبي



المســـاعدة علـــى انقباض العضلات (الكالسيوم)

تكوين العظام والأسنان (الكالسيوم، الفوسفور)



المساعدة على ارتخاء العضلات(مغنيسيوم ،بوتاسيوم)

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

# الفيتامينات والمعادن

## الوحدات

هناك 3 أنواع من الوحدات المستخدمة لقياس كميات المعادن والفيتامينات:

| الوحـــــــدة | تعادل | |
|---|---|---|
| 1 ملليغرام (ملغ) (mg) | = | 1000 مكغ |
| 1 ميكروغرام (مكغ) (mcg) (µg) | = | 0.001 ملغ |
| 100 وحدة الدولية (UI) | = | 2.5 مكغ |

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

# الفيتامينات

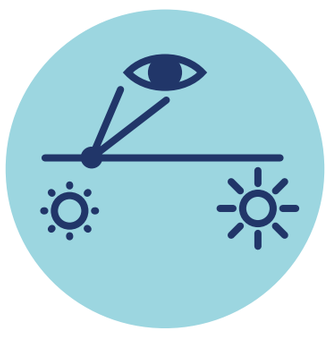
عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

# الفيتامينات
# فيتامين أ (A) أو الريتينول

## A أهميته:

المساعدة على عمل الجهاز المناعي بشكل أفضل للدفاع ضد المرض والعدوى وبذلك يزيد من مناعة الجسم



يساعد على الرؤية في الضوء الخافت

الحفاظ على صحة الجلد وبطانة بعض أجزاء الجسم مثل الأنف

يساعد على نمو العظام والأسنان

الوقاية من الإصابة بالسرطان حيث يعمل كمضاد اكسدة

## A الاحتياج اليومي للبالغين (19 - 64):

**900** ميكروغرام يوميًا للرجال

**700** ميكروغرام يوميًا للسيدات

عش بصحة
@LiveWellMOH

# الفيتامينات والمعادن

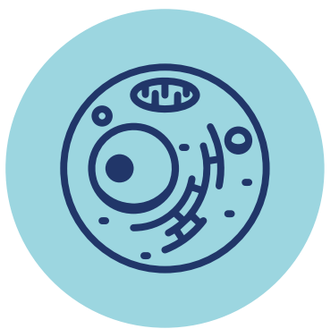
وزارة الصحة
Ministry of Health

## A الزيادة:

الإفراط عن الاحتياج من فيتامين ( أ ) أكثر من (**1500** مغ) يوميًا على مدى سنوات عديدة قد يؤثـــر على العظـــــــام، مما يجعلها أكثر عرضة للكســـر عند الكبـــر.

## A أعراض التسمم عند تعاطي جرعة مقدارها **10** أضعاف الاحتياج اليومي:

لهـــا دور فعال في إنتاج الأنزيمات والهرمونات والمواد الأخرى اللازمة للنمو الطبيعي



تنظم السوائل داخـــل وخارج الخلايـــا فـــي الجسم

مهمة في أداء وظائف الجسم بشـــكل سليم فـــي جميـــع المراحـــل العمرية

مهمـــة لتجنـــب أمـــراض أو أعراض معينـــة ناتجة عن النقـــص أو الزيادة فـــي الفيتامينـــات والمعادن

تســـاهم في تعزيـــز الجهاز المناعي

تســـــاعد بعـــض الفيتامينات والمعادن علـــى مقـــاومـــة الالتهابات والمحافظة علـــى صحـــة الجهاز العصبي

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

# الفيتامينات والمعادن

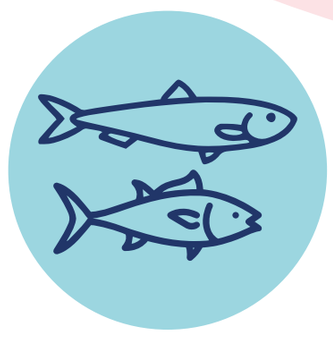
## A تنبيه للحوامل:

تناول كميات كبيرة من ڤيتامين أ يمكـــن أن يؤذي الجنيـــن. لذلك إذا كنتِ حاملًا أو تفكرين في إنجاب طفل، تجنبي الإفراط في تناول مصادر فيتامين أ ومنتجاته من المهـم اســتشارة الطبيـب.

## A مصادره الطبيعية:

تشمل المصادر الجيدة لڤيتاميـــن أ (مصـــادر حيوانية) ما يلي:

الكبد



الأسماك وخاصة الأسماك الزيتية

البيض

منتجات الألبان المدعمة

يمكنك أيضا الحصـــول على ڤيتامين أ عن طريق مصادر غنيـــة من بيتا كاروتين في نظامك الغذائي، حيث يمكن للجسم تحويله إلى ڤيتامين أ من المصادر النباتية، مثل:

الورقيـــات الخضراء مثل السبانخ والبروكلي

الجزر والبطاطا الحلوة والقرع

الفواكـــه الصفراء البرتقالية كالشمام والمشمش

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

# الفيتامينات والمعادن

# فيتامين ك (K)

## K أهميته:

يســـاعد على نمو العظام والأسنان

الوقاية مـــن الإصابة بالسرطان حيث يعمل كمضاد أكسدة

## K الاحتياج اليومي للبالغين (19 - 64):

يحتاج البالغون إلى ما يقرب من **1** وµg (ميكروجرام) يوميًا من فيتامين ك لكل كيلوجرام من وزن الجسم.

## K مصادره الطبيعية:

الخضار الورقية الخضراء - مثل البروكلي والسبانخ

الحبوب كالفاصوليا والبازلاء

تتوفر بكميات صغيرة في اللحوم والألبان

البكتيريا في الأمعاء

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

الفيتامينات والمعادن

# فيتامين هـ (E)

## E أهميته:

يساعد فيتامين هـ في الحفاظ على صحة الجلد والعين لأنه
يعمل على زيادة معدل امتصاص فيتامين أ من الغذاء،
ويقوي جهاز المناعة لعمله كمضاد أكسده

## E الاحتياج اليومي للبالغين (19 - 64):

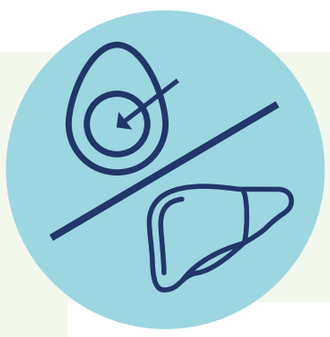
**15** ملغ يومياً للرجال والنساء

## E مصادره الطبيعية:

المكسرات والبذور

الحبوب ومنتجات الحبوب

الزيوت النباتية



الكبد وصفار البيض

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

الفيتامينات والمعادن

# فيتامين د (D)

## D أهميته:

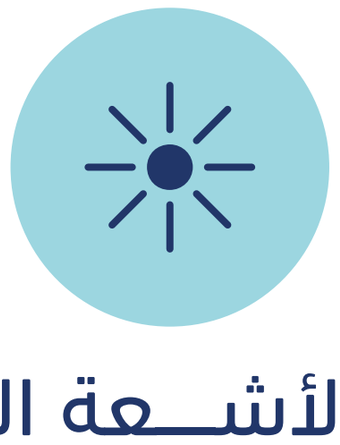
يساعد في الحفاظ على صحة العظام والأسنان والعضلات

## D الاحتياج اليومي للبالغين (19 - 64):

**10** ميكروجرام من فيتامين د يوميًا

ويزيد الاحتياج عند النساء الحوامل والمرضعات ليكون **15** ميكروجرام يوميًا

## D مصادره الطبيعية:



التعرض لأشعة الشمس لمدة 5-30 دقيقة، بين الساعة 10 صباحًا و4 مساءً

صفار البيض

الأسماك الزيتية - مثل السلمون والسردين والتونة

الألبان المدعمة

الفطر

الأطعمة المدعمة - مثل حبوب الإفطار

عش بصحة
@LiveWellMOH

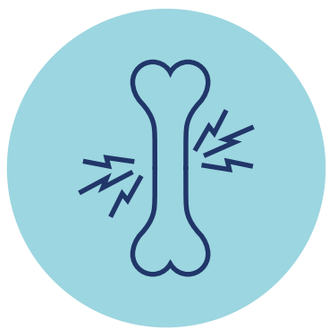
وزارة الصحة
Ministry of Health

# الفيتامينات والمعادن

# فيتامين د (D)

## D الزيادة:

قد تؤدي:



ضعف
العظام

تلـــف الكلى
والقلب

## D النقص:

الكساح
عند
الأطفال

لين
العظام
عند الكبار

@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

الفيتامينات والمعادن

# فيتامين ج (C)
# أو حمض الأسكوربيك

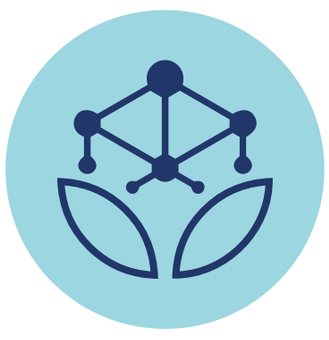
## C أهميته:

يساعد على حماية الخلايا والحفاظ عليها

يحافظ على صحة الجلد، والأوعية الدموية، والعظام، والغضاريف

يساعد في التئام الجروح

يساعد على تصنيع الكولاجين



يعمل كمضاد للأكسدة

يحسن معدل امتصاص الحديد

## C الاحتياج اليومي للبالغين (19 - 64):

**65 - 90** مليجرام من فيتامين (ج) في اليوم.
احرص على أن يحتوي غذائك على فيتامين C بشكل يومي لأنه لا يمكن تخزينه في الجسم

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

# الفيتامينات والمعادن

# فيتامين ج (C)

## C مصادره الطبيعية:

الفلفل البارد بأنواعه

الحمضيات، مثل البرتقال، الجوافة، الفراولة

الطماطم

بروكلي والقرنبيط

## C الزيادة:

قد يؤدي تناول كميات كبيرة إلى

ألم في المعدة

إسهال

انتفاخ البطن

تكون حُصاة الكلية

زيادة معدل امتصاص الحديد

الشعور بالغثيان والإجهاد

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

# الفيتامينات والمعادن

# فيتامين ب (B)

هناك العديد من أنواع فيتامين ب (B)

- B1 — thiamin
- B2 — riboflavin
- B3 — niacin
- حمض البانتوثينك — pantothenic acid
- B6
- حمض الفوليك - الفولات — folate -folic acid
- B12

## B أهمية فيتامين ب (B) بشكل عام:

- تساهم في تزويد الجسم بالطاقة
- تساعد في صنع خلايا الدم الحمراء
- تساعد في الحفاظ على صحة الجهاز العصبي

عش بصحة
@LiveWellMOH

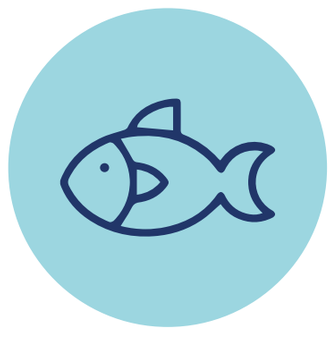
الفيتامينات والمعادن

وزارة الصحة
Ministry of Health

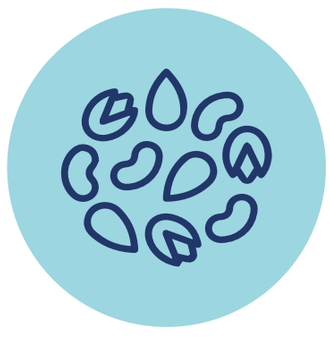
# فيتامين ب ٦ (B6)
# البيريدوكسين (Pyridoxine)

## B6 مصادره الطبيعية:

الدواجن
مثل الدجاج أو الديـك الرومي



الأسماك



المكسرات

الشوفان

منتجات
الالبان

الموز

حبوب الإفطار
المدعمة

السبانخ
والبروكلي

## B6 الاحتياج اليومي للبالغين (50 و أقل):

**1.3** ملغ يوميًا

## B6 الاحتياج اليومي للبالغين (أكثر من 51):

**1.7** ملغ
يوميًا للرجال

**1.5** ملغ
يوميًا للسيدات

## B6 الزيادة:

يمكن أن يؤدي إلى ضعف في أعصاب الذراعين والساقين

عش بصحة
@LiveWellMOH

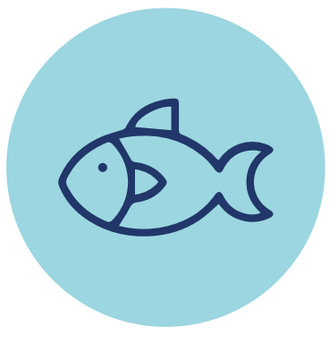
وزارة الصحة
Ministry of Health

الفيتامينات والمعادن

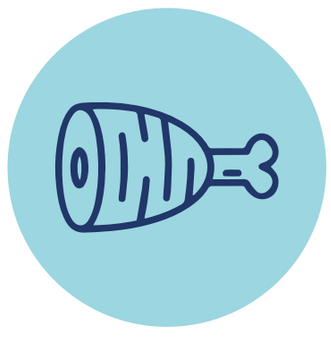
# فيتامين ب ١٢ (B12)

## B12 مصادره الطبيعية:

يوجد فقط في الأغذية من مصادر حيوانية


السمك

الكبد والكلى


اللحوم الحمراء

بعض حبوب الإفطار المدعمة

البيض

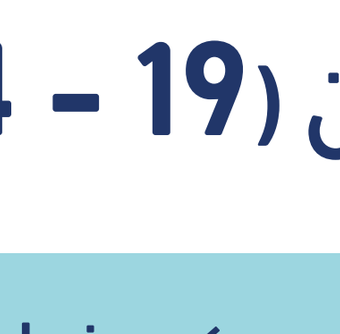
منتجات الألبان

## B12 الاحتياج اليومي للبالغين (19 - 64):

**2.4** ميكروغرام يوميًا

## B12 نقصه:

خدر في الذراعين والساق


ضعف في الذاكرة

الخرف

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

الفيتامينات والمعادن

# حمض الفوليك
# (Folic acid- B9- Folate)

## B9 أهميته:

يساعد الجسم على تكوين خلايا دم حمراء سليمة

يعمل على تصنيع ال DNA الضروري لانقسام الخلايا السريع لذلك تظهر أعراض نقص حمض الفوليك على المرأة الحامل نتيجة ازدياد احتياجها من الفيتامين لمواجهة ارتفاع معدل انقسام الخلايا في جسمها نتيجة تكون أنسجة جديدة في جسمها (تكون الجنين والمشيمة)

## تنبيه:

لكل من تخطط للحمل أو للحامل
الحرص على تناول الجرعة اليومية
الموصى بها من حمض الفوليك

وهي **400** مغ قبل الحمل بثلاثة أشهر

وحتى الأسبوع الـ **12** من الحمل.

حيث يساعد في الحد من حدوث من بعض العيوب
الخلقية عيوب في الأجنة مثل الشفة الأرنبية

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

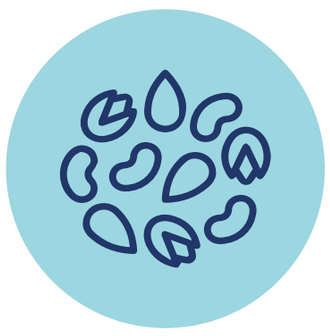
الفيتامينات والمعادن

# حمض الفوليك
# (Folic acid- B9- Folate)

## B9 مصادره الطبيعية:

يوجد بكميات قليلة في بعض الأطعمة

البروكلي



البقوليات

الورقيات الخضراء
مثل الملفوف
والسبانخ

حبوب الإفطار
المدعمة بحمض
الفوليك

## B9 الاحتياج اليومي للبالغين (19 - 64):

400
ميكروغـــرام يوميًا
للرجال و للسيدات

1000 - 400
ميكروغـــرام يوميًـــا
للمرأة الحامل

@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

# المعادن

وزارة الصحة
Ministry of Health

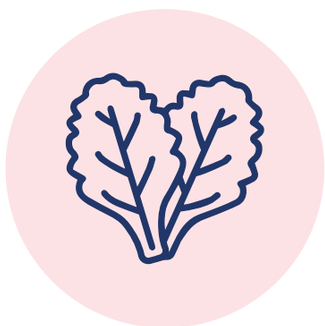
الفيتامينات والمعادن

# المغنيسيوم
# (Magnesium)

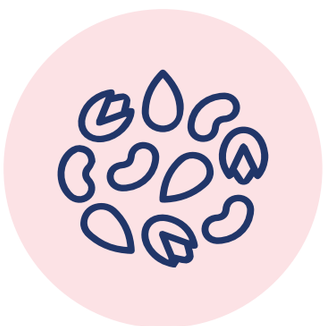
## Mg أهميته:

يساعد على إنتاج هرمونات مهمة لصحة العظام

## Mg مصادره الطبيعية:



السبانخ



المكسرات

الخبز من الحبوب الكاملة والخبز الأسمر ونخالة القمح

## Mg الاحتياج اليومي للبالغين (19 - 64):

**300** ملغ
يوميًا للرجال

**270** ملغ
يوميًا للسيدات

## Mg الزيادة:

تناول جرعات عالية من المغنيسيوم (أكثر من **400** مجم) قد يؤدي إلى حدوث إسهال.

عش بصحة
@LiveWellMOH

الفيتامينات والمعادن

# المنغنيز
# (Manganese)

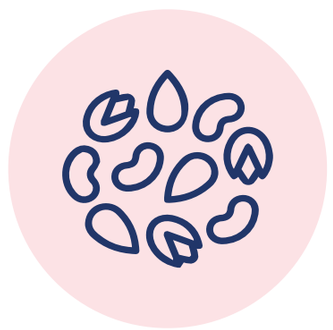
## Mn أهميته:

تكوين وتنشيط بعض الأنزيمات في الجسم

## Mn مصادره الطبيعية:

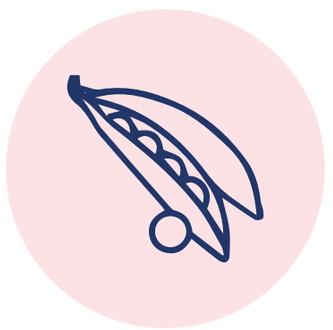
يجب أن تكون قادرًا على الحصول على كل المنجنيز الذى تحتاجه من نظامك الغذائي اليومي

الخبز



المكسرات

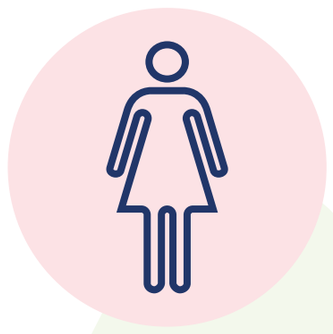
حبوب الإفطار (خاصة الحبوب الكاملة)



الخضار الخضراء - مثل البازلاء

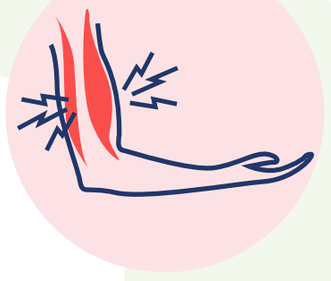
## Mn الاحتياج اليومي للبالغين (19 - 64):

**5.5** ملغ
يوميًا للرجال

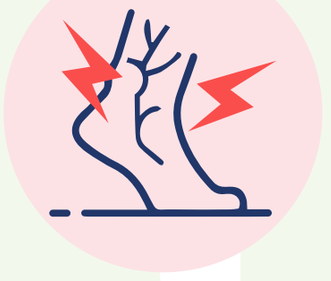


**5** ملغ
يوميًا للسيدات

## Mn الزيادة:



آلام العضلات



تلف الأعصاب

التعب والاكتئاب

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

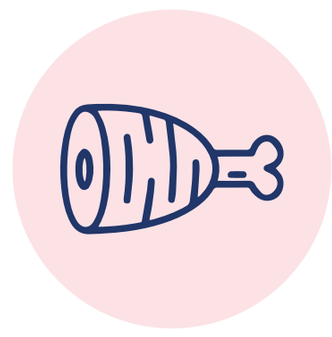
الفيتامينات والمعادن

# الفسفور
# (Phosphorus)

## P أهميته:

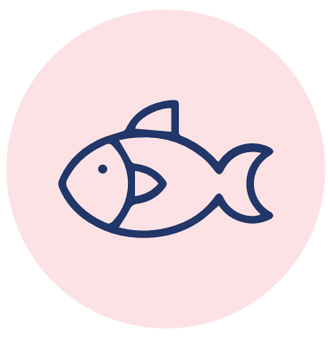
يساعد في بناء عظام وأسنان قوية

## P مصادره الطبيعية:

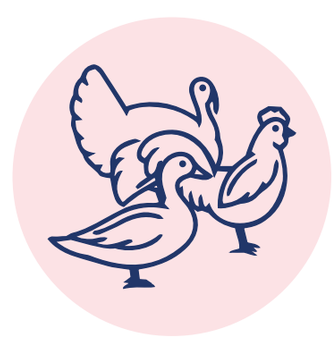


اللحوم الحمراء

منتجات الألبان



الأسماك



الدواجن

أرز بني

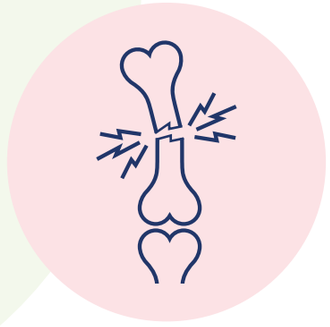
الشوفان

## P الاحتياج اليومي للبالغين (19 - 64):

يحتاج البالغــون إلى **550** ملــغ ملجم من الفوسفور يوميًا

## P **الزيادة:** تناول جرعات عالية من الفوسفور يؤدي إلى

حدوث إسهال أو آلام فــي المعدة



تقليل كمية الكالســيوم في الجســم، مما يعني أن العظام أكثر عرضة للكسر

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

الفيتامينات والمعادن

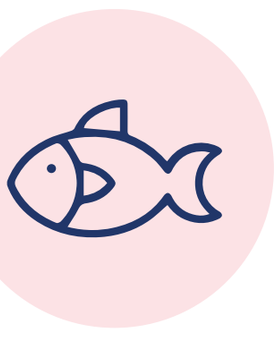
# البوتاسيوم (Potassium)

## أهميته:

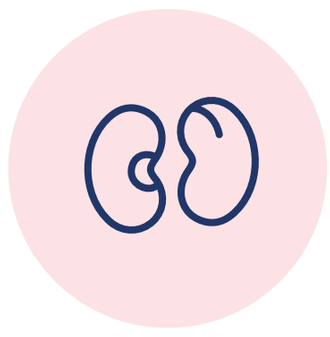
يساعد في التحكم في توازن السوائل في الجسم.
يساعد عضلة القلب على العمل بشكل صحيح

## مصادره الطبيعية:

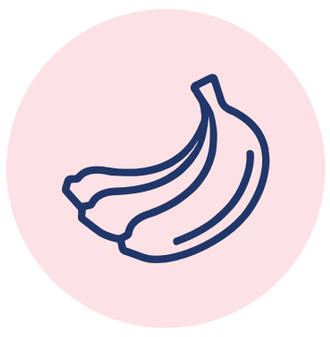
الدجاج



سمك

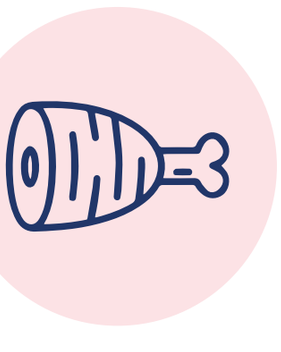


الفول والبقول



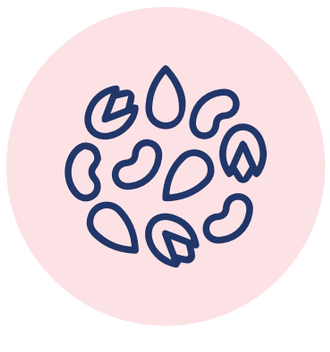
الموز

بعض الخضروات - مثل البروكلي والجزر



اللحوم الحمراء

ديك رومي



المكسرات والبذور

## الاحتياج اليومي للبالغين (19 - 64):

**3500** مجم من البوتاسيوم يوميًا

**الزيادة:** يؤدي تناول الكثير من البوتاسيوم إلى

آلام في المعدة

الشعور بالغثيان والإسهال

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

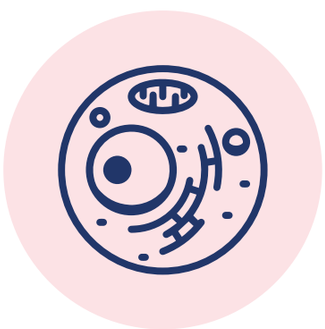
الفيتامينات والمعادن

# السيلينيوم
# (Selenium)

## Se أهميته:

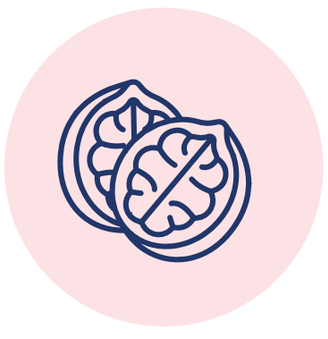
يساعد جهاز المناعة على العمل بشكل صحيح

يســـــاعد فـــي الصحة الإنجابية

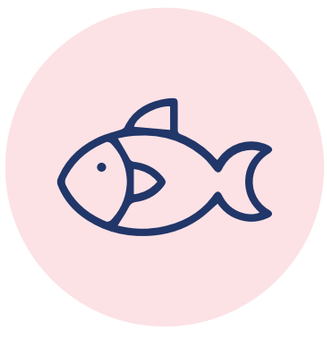


يساعد في منع تلف الخلايا والأنسجة

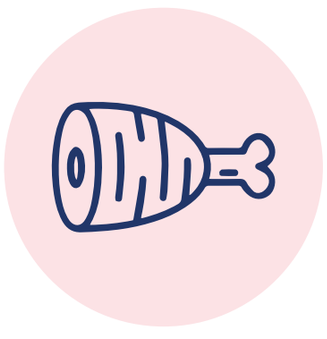
## Se مصادره الطبيعية:



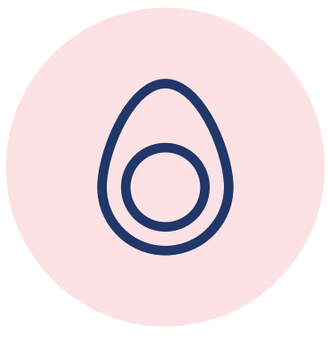
الجوز
(عين الجمل)



سمك



اللحوم الحمراء



بيض

## Se الاحتياج اليومي للبالغين (19 - 64):

**75** ميكروجرام
يوميًا للرجال

**60** ميكروجرام
يوميًا للسيدات

## Se الزيادة:

تؤدي إلى الإصابة بالتسمم بالسيلينيوم وهي حالة يمكن أن ينتج عنها تساقط الشعر والأظافر

عش بصحة
@LiveWellMOH

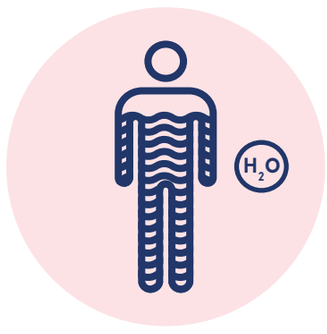
وزارة الصحة
Ministry of Health

الفيتامينات والمعادن

# ملح - Salt
# (كلوريد الصوديوم)

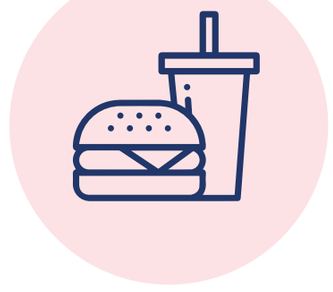
## Salt أهميته:

يســـاعد على
هضم الطعام

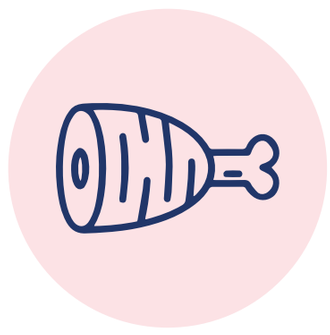


يحافظ على مستوى
السوائل في الجسم

## Salt مصادره الطبيعية: يوجد الملح بشكل طبيعي بكميات قليلة فـــي جميع الأطعمـــة الطبيعية، ويضاف الملح إلـــى العديد من الأطعمة المصنعة، مثل



الوجبات جاهزة



منتجات اللحوم

المعلبات

منتجات الألبان

بعض حبوب الإفطار

المخللات

الخبز بأنواعه

## Salt الاحتياج اليومي للبالغين (19 – 64):

يجب ألا تتناول أكثر من **5** غرام من الملح
(**5** غرام من الصوديوم) يوميًا

## Salt الزيادة:

يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم الذي يزيد من خطر التعرض الى السكتات الدماغية والقلبية

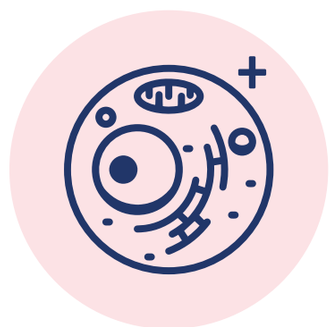
عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

الفيتامينات والمعادن

# الزنك
# (Zinc)

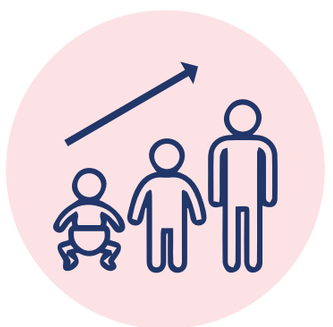
## Zn أهميته:



يساعد في صنع خلايا وأنزيمات جديدة

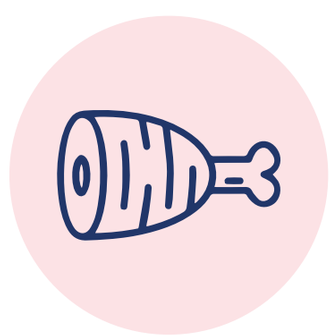
يلعب دور في تعزيز مناعة وصحة الجسم

يساعد في التئام الجروح



يساهم في عملية النمو عند الاطفال والمراهقين

## Zn مصادره الطبيعية:



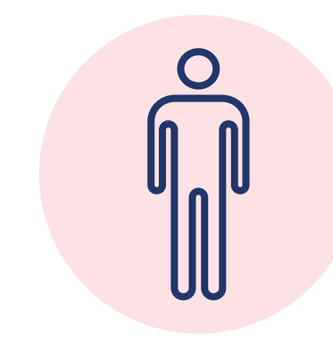
اللحوم الحمراء

المحار

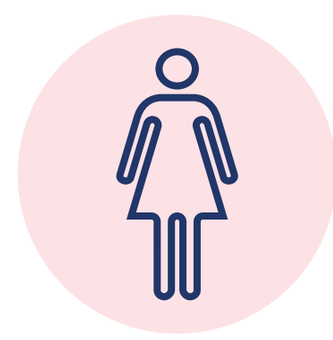
منتجات الألبان

منتجات الحبوب

## Zn الاحتياج اليومي للبالغين (19 – 64):



**9.5** ملغ
يوميًا للرجال



**7** ملغ
يوميًا للسيدات

## Zn الزيادة: تناول جرعات عالية من الزنك يمكن أن يؤدي



اسهال



غثيان



القيء



آلام في المعدة



فقدان الشهية

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

الفيتامينات والمعادن

# الكالسيوم
# (Calcium)

## Ca أهميته:

يساعد في بناء العظام والحفاظ على صحة الأسنان

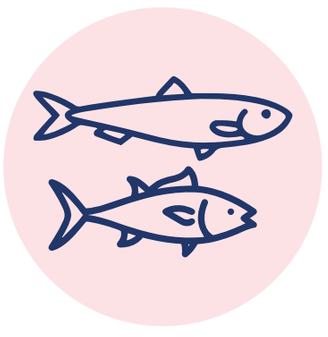
يساعد على تحسين الدورة الدموية

ينظم تقلصات العضلات، بما في ذلك ضربات القلب

## Ca مصادره الطبيعية:

منتجات الألبان

الورقيات الخضراء



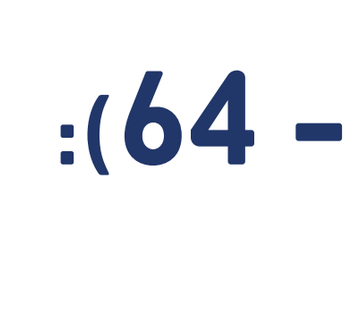
الأسماك مثل السردين والسالمون

## Ca الاحتياج اليومي للبالغين (19 - 64):

**700** مجم من الكالسيوم يوميًا

## Ca الزيادة:

إسهال



آلام في المعدة

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

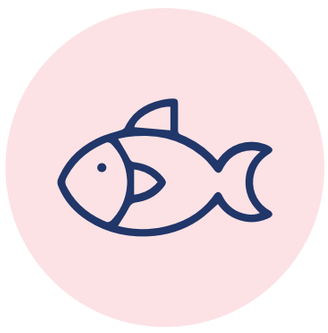
الفيتامينات والمعادن

# اليود
# (Iodine)

## أهميته:

يساعد اليود في إنتاج هرمونات الغدة الدرقية، والتي تساعد في الحفاظ على صحة الخلايا ومعدل الأيض

## مصادره الطبيعية:



الاسماك

يمكن أيضًا العثور على اليود في الأطعمة النباتية، مثل الحبوب

منتجات الألبان

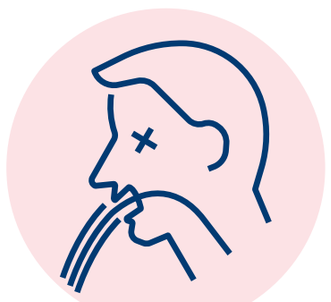
## الاحتياج اليومي للبالغين (19 - 64):

يحتاج البالغون إلى **140** ميكروغرامًا من اليود يوميًا

## الزيادة:

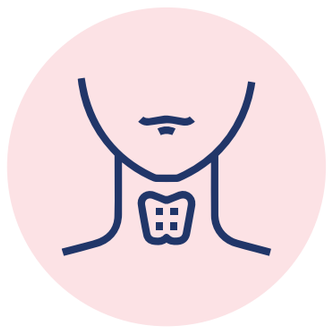
اسهال

غثيان



القيء

آلام في المعدة



تغيير طريقة عمل **الغدة الدرقية** اما عن طريق تضخم او التهابات او سرطان الغدة الدرقية

عشر بصحة
@LiveWellMOH

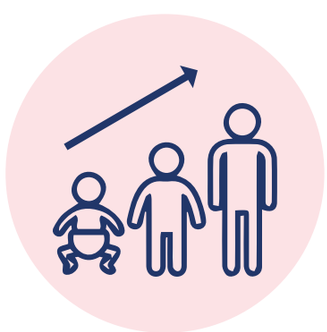
وزارة الصحة
Ministry of Health

# الفيتامينات والمعادن

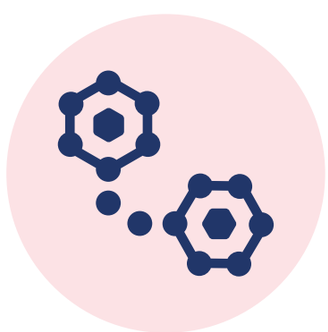
# الحديد
# (Iron)

## Fe أهميته:

يســـاهم في تكوين خلايا الدم الحمراء التي تنقـــل الأكســـــجين لجميع أنحاء الجسم

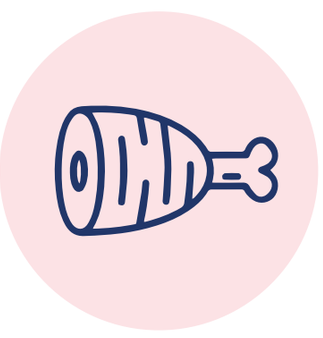


يساعد في النمو وصحة الجسم

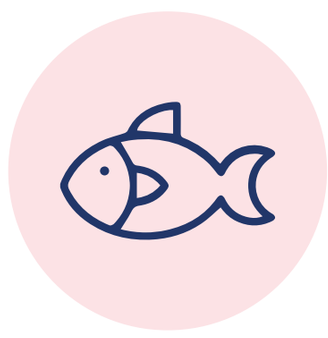


يساعد في تصنيع بعض الهرمونات

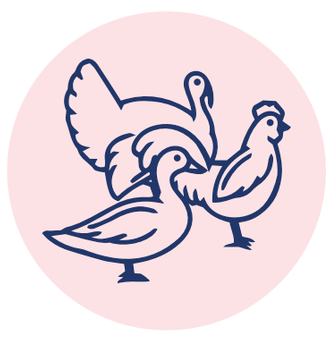
## Fe مصادره الطبيعية:



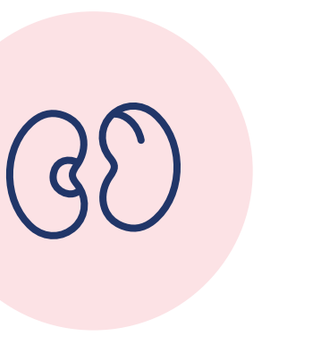
اللحوم الحمراء



الاسماك

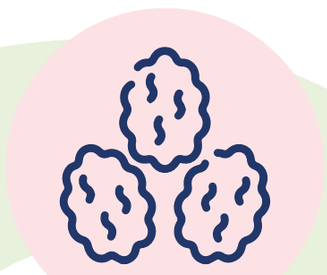


الدواجن



البقوليات

المكسرات



الفواكه المجففة مثل الزبيب

حبوب الإفطار المدعمة

عش بصحة
@LiveWellMOH

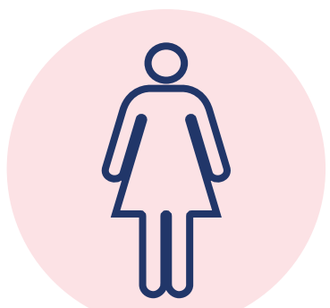
وزارة الصحة
Ministry of Health

# الفيتامينات والمعادن

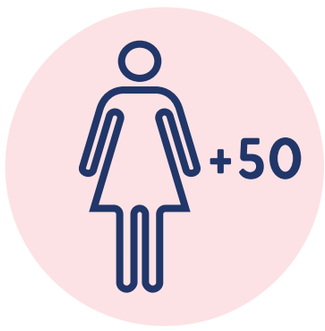
# الحديد
# (Iron)

## Fe الاحتياج اليومي للبالغين (19 - 50):

**8.7** ملغ
يوميًا للرجال



**14.8** ملجم
يوميًا للسيدات




**8.7** ملغ
يوميًا للسيدات
فوق سن الخمسين

النساء اللواتي يفقدن الكثير من الدم خلال فترة شهرية (فترات غزيرة) أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد وقد يحتجن إلى تناول مكملات الحديد

## Fe الزيادة:

إمساك

الشعور بالتعب

آلام في المعدة

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

الفيتامينات والمعادن

# النحاس
# (Copper)

## Cu أهميته:

تحفيز إطلاق الحديد لتكوين الهيموجلوبين، المادة التي تحمل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم

إنتاج خلايا الدم الحمراء والبيضاء

يساهم في نمو الرضع وتطور الدماغ ونظام المناعة والعظام القوية

## Cu مصادره الطبيعية:

المكسرات

الكبدة

النخالة ومنتجات الحبوب الكاملة

الفطر

البطاطا والافوكادو

الشوكولاتة الداكنة

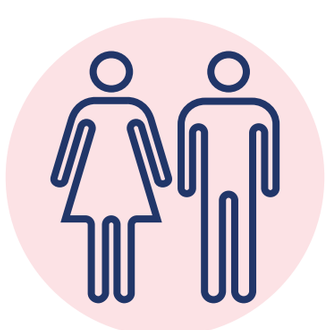
عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

الفيتامينات والمعادن

# النحاس (Copper)

## Cu الاحتياج اليومي للبالغين (19 - 64):



**1.2**
ملليجرام من
النحاس يوميًا

## Cu الزيادة:

إمساك

الشعور بالتعب

آلام في المعدة

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

# الفيتامينات والمعادن

# الأسئلة
# الشائعة

## كيف أعرف أنني بحاجة إلى مكمل غذائي؟

لا يحتاج معظم الناس إلى تنـــاول مكملات الفيتامينات ويمكنهم الحصول على جميـــع الفيتامينات والمعادن التـــي يحتاجونها مـــن خلال اتبـــاع نظـــام غذائي صحي ومتوازن.
قد تســـاعد بعض المكملات في ضمـــان حصولك على كميـــات كافية مـــن العناصـــر الغذائية الأساســـية أو المســـاعدة في تعزيز الصحـــة والأداء الأمثل إذا كنت لا تستهلك مجموعة متنوعة من الأطعمة ومعرض لخطر النقص

وقد يكون للمكمـــلات الغذائية آثار غيـــر مرغوب فيها، خاصة إذا تم تناولها قبل الجراحة او مع مكملات غذائية أو أدوية أخرى أو إذا كنت تعاني من حالات صحية معينة، عليك استشارة طبيبك قبل تناوله وإجراء التحاليل اللازمة

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

# هل يمكن لفيتامين ج أن يمنع نزلات البرد او يجعلها اقصر؟

تناول فيتامين ج بانتظام لا يقيك من الإصابة بنزلات البرد، لكن قد يساعد فيتامين سي على تقصير مدة الإصابة بالزكام بشكلٍ طفيف وتقليل شدة الأعراض

# هل يمكن للزنك ان يسبب تساقط الشعر؟ ومن هم أكثر عرضة لنقص؟

يمكن أن يسبب نقص الزنك تساقط الشعر، حيث يلعب الزنك دورًا مهمًا في نمو أنسجة الشعر وإصلاحها. كما انه يساعد في الحفاظ على عمل الغدد الدهنية حول البصيلات بشكل صحيح. وعند تناول الزنك لتصحيح النقص قد يساعد في توقف تساقط الشعر، ولكن قد يكون تساقط الشعر وراثيًا أو لوجود عوامل أخرى ولا يرتبط بكمية الزنك التي تستهلكها لذا عليك استشارة الطبيب قبل تناوله.

النباتيين (من يستثنون جميع اللحوم والمنتجات الحيوانية من نظامهم الغذائي) نظرًا لأنهم يمتصون كمية أقل من الزنك، يقترح الخبراء انهم يحصلون على ضعف ما يوصى به من الزنك من الأطعمة النباتية

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

# ماذا يسبب نقص الكالسيوم في الجسم؟

يسبب نقص الكالسيوم ليونة في العظام وزيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام، أيضا يؤثر نقص الكالسيوم في الدم على العديد من الأعضاء في الجسم، قد يساهم في زيادة التهيج العصبي العضلي حيث يصاحبه تنميل حول الفم، الوخز في اليدين والقدمين، تشنجات العضلات

# ماذا يسبب نقص اليود في الجسم؟

قد يسبب نقص اليود في الجسم اضطراب الغدة الدرقية حيث يلعب دورا مهما في انتاج هرمون الغده الدرقية وفي حالة نقص اليود الشديد يمكن أن يحدث توقف في النمو وإعاقة ذهنية عند الأطفال

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

الفيتامينات والمعادن

# ماذا يسبب نقص الحديد في الجسم، ومن هم الأكثر عرضة لهذا النقص؟

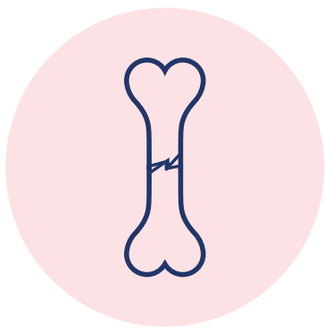
يؤدي نقص الحديد إلى فقـــر الدم مصاحب معه ضعف الشهية، أظافر هشـــة، برودة في الأطراف، التعب وقلة الطاقة، ضيق بالتنفس

. اغلب النساء في سن الانجاب هم الأكثر عرضة لنقص الحديد.

. النباتيـــون (من يســـتثنون جميع اللحـــوم والمنتجات الحيوانية مـــن نظامهم الغذائي) وذلـــك نظرًا لصعوبة امتصاص الحديد من المصادر النباتية ، لذا يقترح الخبراء أن يحصل على ضعف الكمية الموصى بها (بافتراض أن المصدر هو الطعام).

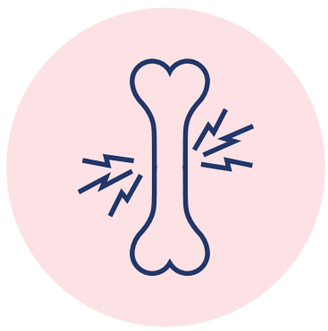
# ماذا يسبب نقص فيتامين دال في الجسم؟

يساهم نقص فيتامين دال في الإصابة



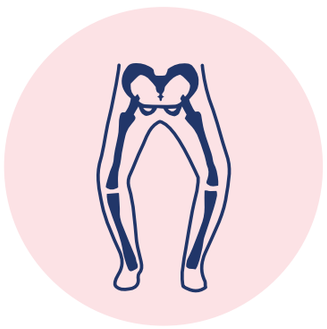
هشا شة العظام

كســـور العظام



الالم في العظام

ضعف في العضلات



يمكن أن يؤدي النقص الحاد في فيتامين د في الأطفال إلى مرض نادر يعرف بـ الكســـاح ويسبب ليونة العظام وثنيها وتأخر النمو

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

# تحتوي بعض المكملات الغذائية على جرعات عالية من البيوتين ويتم الترويج لها لصحة الشعر والجلد والأظافر هل هذا صحيح؟

البيوتين هو فيتامين ب يوجد بشكل رئيسي في اللحوم والبيض والأسماك والمكسرات وبعض الخضار، يمكن أن يتسبب نقص البيوتين في حدوث طفح جلدي وتساقط الشعر وهشاشة الأظافر - ومن ثم فإن الاعتقاد بأن تناول المزيد من البيوتين سينتج بشرة أكثر صحة وشعرًا كثيفًا وأظافرًا قوية غير صحيح حيث إنه يحسن من الشعر والأظافر عند وجود النقص فقط

وهي من إحدى المفاهيم الخاطئة الأكثر شيوعًا حول الفيتامينات والمعادن هو انه إذا تسبب نقص المغذيات في مجموعة معينة من الأعراض، فإن تناول المزيد من هذه المغذيات لن يؤدي فقط إلى توقف تلك الأعراض، بل سيجعلك في الواقع أفضل حالًا. في الواقع، إذا كنت تحصل على ما يكفي بالفعل، فإن الحصول على المزيد لا يساعد عادة .

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

# ماذا يســبب نقص فيتامين ب ١٢ (B١٢) ومن هم الأكثر عرضة لهذا النقص؟

يســبب نقص فيتامين ب ١٢ ضعف في الذاكرة، الخرف، وخدر في الذراعين والساق

يعاني بعض الأشخاص وخاصة كبار السن من نقص في فيتامين ب ١٢ لأنهم يجــدون صعوبة في امتصاص هذا الفيتامين من الطعام وأولئك الذين يتبعون نظامًا غذائيًا نباتيًا (من يســتثنون جميع اللحوم والمنتجات الحيوانية من نظامهم الغذائي) لا يحصلون غالبًا على ما يكفي من فيتامين ب ١٢ لأنه يوجد في الغالب في المنتجات الحيوانية لذلك قد يحتاجون إلى تناول مكمــلات غذائية بعد إجراء التحاليل اللازم واستشارة الطبيب.

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

# هـل أعجـبك هـذا المـلف؟

هنا تجد المزيد

LiveWellMOH

LiveWellMOH

@LiveWellMOH

@LiveWellMOH

@LiveWell

LiveWellMOH

LiveWellMOH

عش بصحة
@LiveWellMOH