

ویتامین B1

در انجام متابولیسم، کربوهیدرات‌ها و همچنین عملکرد اعصاب مرکزی و نرون‌ها نقش موثری دارد و برای درمان کم‌اشتهایی، بیماری‌های کولیت اولسروز و بیرون روی مزمن به کار برده می‌شود. تیامین در تقویت سیستم ایمنی افراد مبتلا به بیماری‌های ایدز و تنظیمات خلقی موثر است. در صورت کمبود ویتامین B1 در بدن، یک نوع اختلال مغزی ایجاد شده و در صورت درمان نشدن، ممکن است به بیماری‌های پری‌پری منجر شود. این ویتامین در غذاهای سبوس دار، سیب زمینی، حبوبات، آجیل و گوشت و به وفور دیده می‌شود.

ویتامین D

کاهش خطر ابتلا به سرطان و افسردگی کمک می‌کند و برای سلامت استخوان‌ها ضروری است؛ زیرا در جذب کلسیم در روده موثر است. از طرفی ویتامین D محرک غده پاراتیروئید است و موجب می‌شود این غده جذب و دفع کلسیم را کنترل کند. کاهش مقدار این ویتامین در بدن، سبب ایجاد اختلال در سیستم ایمنی، دردهای ناحیه کمر، پا و لگن، پوکی و شکنندگی استخوان‌ها و دندان‌ها می‌شود. ویتامین D مورد نیاز بدن را می‌توان از طریق قرار گرفتن در معرض نور خورشید یا مصرف شیرغنی شده با ویتامین D، ماهی‌های چرب و روغن کبد ماهی تأمین کرد.

ویتامین E

قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان در بین انواع ویتامین‌ها محسوب می‌شود و به عبارتی از سلول‌های بدن در مقابل تخریب حفاظت می‌کند. این ویتامین در زیبایی و طراوت پوست و نیز در جلوگیری از سفید شدن و ریزش مو اثر فوق‌العاده‌ای دارد. ویتامین E می‌تواند برای موهای خشک و آسیب دیده مفید باشد و مصرف مقادیر کمی ویتامین E در روز، موهای خشک را بهبود بخشیده و ساقه موها را تقویت می‌کند. همچنین از منابع غذایی حاوی ویتامین E در درمان بیماری‌های ارتزیت روماتوئید استفاده می‌شود. ویتامین E در خوراکی‌هایی چون روغن‌های گیاهی، آجیل و دانه‌های روغن، سبزیجات برگ‌دار و پرنج همچون اسفناج، غلات غنی شده با ویتامین E و تخم مرغ یافت می‌شود.

ویتامین A

در کشورهای در حال توسعه کمتر دیده می‌شود؛ چراکه در این کشورها دسترسی به منابع حیوانی این ویتامین و منابع گیاهی حاوی بتا کاروتن که پیش‌ساز این ویتامین به شمار می‌رود، کم است. این ویتامین با تولید آنزیم‌ها نقش بسیار موثری در عملکرد سیستم بینایی انسان و تشخیص رنگ‌ها دارد و کمبود آن موجب شب‌کورگی می‌شود. همچنین کمبود ویتامین A مانع رشد مطلوب قدی کودکان می‌شود و مصرف آن در سنین رشد ضروری است. این ویتامین بیشتر در مواد غذایی با رنگ زرد و نارنجی، مانند هویج، خرمالو، کدو حلوایی و انبه وجود دارد.

ویتامین B3

برای تنفس سلولی و متابولیسم کربوهیدرات‌ها در بدن ضروری است. کمبود متوسط نیاسین، موجب اختلال در هضم غذا، آفت دهان، سرگیجه و احساس ضعف، حالت تهوع و احساس افسردگی می‌شود. در مواردی که کمبود این ویتامین طولانی مدت و شدید باشد، علائمی همچون خارش و ضخیم شدن پوست، تورم لب و زبان، سردرد، فراموشی، ضعف حافظه و تهوع و استفراغ بروز می‌کند. به یاد داشته باشید، منابع غذایی حاوی ویتامین B3 در کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) نقش بسیار موثری دارد. این ویتامین در گوشت، ماهی، جگر، غذاهای سبوس دار، سبزیجات سبز رنگ و حبوبات یافت می‌شود.

ویتامین C

یا اسید اسکوربیک از طریق گیاهان و بیشتر جانوران از گلوکز و فروکتوز تولید می‌شود، اما بدن انسان قادر به سنتز این ویتامین نیست. این ویتامین به طور طبیعی در برخی مواد غذایی یافت می‌شود. مقاومت بدن در مقابل عفونت‌ها را افزایش می‌دهد و ترکیبی عالی برای درمان سرماخوردگی محسوب می‌شود. همچنین نقش آنتی‌اکسیدانی بسیار خوبی را برای سلول‌های بدن ایفا می‌کند. باعث ساخت جداره رگ‌های انتقال خون شده و کمبود آن موجب خونریزی زیر پوستی می‌شود. ضمن اینکه ویتامین C باعث افزایش جذب آهن و اسید فولیک می‌شود. به خاطر داشته باشید که ویتامین C به سهولت تخریب می‌شود و بر اثر دما و حرارت از بین می‌رود. بنابراین هنگام پخت غذاهایی که از سبزیجات در آنها استفاده می‌شود، هیچ‌گاه به آنها دما و حرارت بالا ندهید. از جمله منابع بسیار خوب این ویتامین می‌توان به مرکبات، طالبی، خربزه، کیوی، توت فرنگی و انواع سبزیجات اشاره کرد.

نکته:

ویتامین‌های محلول در آب در بدن ذخیره نمی‌شوند، پس از ورود به بدن از طریق جریان خون حرکت کرده و در صورت لزوم مورد استفاده قرار می‌گیرند و مقدار اضافه آن وارد کلیه شده و از طریق ادرار دفع می‌شوند.

ویتامین B2

برای متابولیسم قندها، اسیدهای آمینه و چربی‌ها ضروری است. سیستم آنتی‌اکسیدانی در بدن را حمایت می‌کند و برای تقویت سیستم ایمنی و محافظت بدن در مقابل بیماری‌ها، لازم و ضروری است. مطالعات نشان می‌دهد، این ویتامین در پیشگیری از سردردهای شدید موثر است. همچنین برای سالم ماندن پوست، مو و ناخن و برطرف شدن خستگی چشم مصرف آن توصیه می‌شود. کمبود ریبوفلاوین می‌تواند باعث آب مروارید، شوره سر و ریختن مو و ایجاد رگ‌های قرمز در چشم شود. همچنین مکمل‌های ریبوفلاوین در درمان «کم‌خونی داسی شکل» موثر است. کسانی که داروهای ضد سرطان استفاده می‌کنند و گیاه‌خوارانی که از گوشت و لبنیات استفاده نمی‌کنند، نیاز بیشتری به ویتامین B2 دارند. این ویتامین به مقدار فراوان در فراورده‌های لبنی مانند شیر، پنیر و نیز در تخم مرغ و جگر یافت می‌شود.

ویتامین K

نقش مهمی در انعقاد خون دارد و کمبود آن باعث پوکی استخوان می‌شود. این ویتامین در ساختن یک پروتئین استخوان ساز به نام تثو کلسین نقش مهمی دارد. تحقیقات نشان داده است، براد سالمند در یافت کم ویتامین K با افزایش شکستگی استخوان مفصل ران همراه است و کمبود آن باعث افزایش وقوع آرتروز زانو و دست می‌شود. مهم‌ترین منابع حاوی ویتامین K عبارتند از: سبزیجات دارای برگ‌های پهن سبز رنگ، چای سبز، اسفناج، شلغم، گل کلم، کلم پیچ، روغن‌های گیاهی، بخصوص روغن سویا، مارچوبه و کاهو.

ویتامین B5

یکی دیگر از ویتامین‌های محلول در آب است که برای تبدیل درشت مغذی‌ها مانند پروتئین‌ها، چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها به انرژی در بدن انسان مورد نیاز است. این ویتامین به عنوان یک آنتی‌اکسیدان و کوآنزیم عمل کرده و برای بسیاری از عملکردهای حیاتی بدن ضروری است. مصرف کافی ویتامین B5 از منابع غذایی، منجر به کاهش چربی‌های خون مانند کلسترول و تری‌گلیسرید شده و از این طریق به کاهش بیماری‌های قلبی-عروقی کمک می‌کند. بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده است، مصرف کافی این ویتامین نقش بسیار مهمی در حفظ شادابی و طراوت پوست و مو و ایفا از سفید شدن موها جلوگیری می‌کند. از جمله بهترین منابع ویتامین B5 می‌توان به انواع گوشت، جگر، مرغ، بوقلمون، ماهی سالمون و قزل‌آلا، کلم بروکلی، قارچ، گوجه‌فرنگی، زرده تخم مرغ، شیر و پنیر، انواع لوبیا، تخمه آفتابگردان، دانه سویا، نخودفرنگی، غلات و نان سبوس دار، ذرت و جوانه گندم اشاره کرد.