

تعرف على الفيتامينات التي تحتاجها في الشتاء



الأحد 14 يناير 2018 04:01 م

يحاول كثيرون خلال فصل الشتاء الاستعانة بالأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات؛ ليعززوا مناعتهم، ويقللوا من نسبة إصابتهم بأمراض هذا الفصل؛ من نزلات البرد، والزكام، ونقص المناعة، والفيروسات [1] وتوصي المتخصصة في التغذية، الأردنية أسماء محمد، في حديثها لـ "الخليج أونلاين"، بالوقاية من أمراض الشتاء من خلال تناول عدّة فيتامينات، "تعدّ مهمة جداً، وأبرزها فيتامين "سي".

ويوجد فيتامين "سي" في العديد من الأغذية؛ كالفواكه الحامضة، مثل: البرتقال والليمون؛ وبالخضراوات كالسبانخ والبروكلي والفليفلة [2] والفلفل الحلو

وتضيف المختصة: "الشائع عند البعض أن تناول فيتامين سي يعالج الإنفلونزا والتهاب القصبات، وهذا خاطئ؛ فمعظم الدراسات أثبتت أن فيتامين سي لا يحسّن الوضع الصحي بهذه الحالة، وإنما يسبب الإسهال والغثيان، وهو يؤخذ للوقاية من الأمراض، أي قبل الإصابة بها، وبحال المرض يجب مراجعة الطبيب لوصف الأدوية لها".

وفي حال الإصابة بالإنفلونزا أو التهاب القصبات، تنصح المختصة بتناول الثوم وزيت الزيتون؛ لاحتوائهما على مضادات للفيروسات والبكتيريا، وأكل أو شرب الليمون، والفلفل الحلو [3]

فيتامين سي

كما تنصح المختصة في التغذية بتناول فيتامين زنك، الذي يساعد على تحسين حاسة التذوق في أثناء الرشح، ويسرّع من الشفاء؛ إذ يسهم في ترميم النسيج من الأنسجة [4] وهو في المكسّرات، القمح، وفول الصويا، والسردين، والزنجبيل، ولحوم الأبقار والخراف، والمحار، وبذور القرع، والبطيخ، والكافو، والشوكولاته الغامقة، والفول السوداني، وسرطان البحر، واللفت، والبازلاء [5]

الزنك

وتقي مضادات الأكسدة؛ مثل: فيتامين سي وإي (E) والسيلينيوم والبيتا كاروتين وغيرها، من الإنفلونزا والتهاب القصبات وجميع أمراض الشتاء المحتملة؛ لأنها تقوّي جهاز المناعة [6]

وتفيد دراسة حديثة نشرتها صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، أن نقص فيتامين "د" قد يتسبب في ضرر كبير للجسم؛ إذ يؤدي إلى هشاشة العظام وألم بالعضلات، وارتفاع ضغط الدم والسكري، وفي الشتاء يقلّ تعرض الجسم لأشعة الشمس التي تعدّ مصدراً أساسياً لها [7]

وعلى الرغم من وجوده في سمك السلمون والبيض ومنتجات الحليب، فإن النسب فيها تعدّ غير كافية، ويجب تناولها كحبوب [8]

فيتامين دال

كما يحتاج الجسم للحديد؛ وهو يدخل في تركيب الدم، وبالأنزيمات المسؤولة عن أكسدة المواد الكربوهيدراتية والدهنية والبروتينية [9]

وهو موجود في: العدس والبقوليات، والفاصولياء البيضاء، وفول الصويا، وبذور اليقطين، والعسل الأسود، والسبانخ، وحبوب القمح، والمحار [10]

بالإضافة لحاجة الجسم إلى فيتامين "ب" الذي يسهم في علاج التهاب الشفاه والفم والقشور الجلديّة والحصول على بشرة ناعمة، ونقصه يسبب الإصابة بفقر الدم، وهو موجود في البيض والخضراوات الورقية وكبد الدجاج والأسماك [11]

فيتامين ب

كما تؤكّد الدراسات أهمية تناول حمض "الأوميغا 3" الدهني وهو ليس فيتاميناً، إنما يقي من آلام المفاصل، ويقوي العظام، ونجده في الأسماك كالسلمون والتونة [12]