

بهترین منابع غذایی برای انواع ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز بدن

وقتی افراد از علائمی مثل رخوت و سنگینی، سردرد، ضعف عضلانی، خواب‌آلودگی و عدم تمرکز رنج می‌برند، معمولاً به مصرف مکمل‌ها روی می‌آورند تا بتوانند مواد مغذی لازم را برای بدن خود تأمین کنند.

اما مصرف مکمل بدون در نظر گرفتن کیفیت رژیم غذایی ممکن است هیچ نتیجه‌ای نداشته باشد. مکمل‌ها صرفاً به پر کردن شکاف‌های موجود در رژیم غذایی کمک می‌کنند؛ اما همیشه بهتر است بخش زیادی از ویتامین‌ها را از طریق رژیم غذایی دریافت کنید؛ بنابراین در ابتدا روش دریافت ویتامین و مواد معدنی از طریق غذا را آزمایش کنید. مشاهده می‌کنید که این روش‌ها دارای همپوشانی هستند و سبزی‌ها از منابع اصلی مواد مغذی به شمار می‌روند.

ویتامین‌ها

ویتامین A

ویتامین A ویتامینی واحد است؛ اما دو نوع از آن را می‌توان در غذاها پیدا کرد. نوع پیش‌ساخته‌ی ویتامین A را می‌توان در غذاهای حیوانی و نوع پروویتامین a را می‌توان در غذاهای گیاهی یافت... بتاکاروتن از متداول‌ترین نمونه‌های پرو ویتامین A است. برای اجتناب از فقر ویتامین A در رژیم غذایی می‌توانید این غذاها را مصرف کنید:

• تخم مرغ

- گوشت؛ به ویژه گوشت اندام مثل جگر
- ماهی
- شیر غنی شده
- غلات غنی شده
- هویج، سیب زمینی شیرین، فلفل دلمه، طالبی، کدو مسما، انبه و دیگر گیاهان قرمز، نارنجی و زرد.
- سبزی‌های تیره‌ی برگ‌دار مثل کلم پیچ، اسفناج، آروگولا
- بروکلی

ویتامین B

مجموعه‌ی ویتامین B گروهی شامل هشت ماده‌ی مغذی مورد نیاز انسان برای بهبود سلامت است که به دلیل ویژگی‌های مشابه در یک دسته قرار می‌گیرند. انواع ویتامین B را می‌توان در غذاهای مختلف یافت. هشت نوع ویتامین B عبارت‌اند از:

- ویتامین B1 (تیامین)
- ویتامین B2 (ریبوفلاوین)
- ویتامین B3 (نیاسین)
- ویتامین B5 (پانتوتنیک اسید)
- ویتامین B6 (پیریودکسین)
- ویتامین B7 (بیوتین)
- ویتامین B9 (فولات و فولیک اسید)
- ویتامین B12 (سیانوکوبالامین)

بهترین منابع غذایی ویتامین B عبارت‌اند از:

- **B1:** گوشت‌های اندام (مثل کلیه و جگر)، تخم مرغ، آجیل، دانه‌ها، سبوس‌ها، غلات غنی‌شده، لوبیاها، نخودها
- **B2:** تخم مرغ، محصولات لبنی، گوشت‌های اندام، سبزی‌های برگ‌دار، گوشت لخم بدون استخوان، لوبیا، آجیل
- **B3:** تخم مرغ، ماهی آب شور، ماکیان، سبوس‌ها و غلات غنی‌شده، لوبیا، آووکادو، سیب‌زمینی
- **B5:** سبزی‌های گروه کلم (بروکلی، کلم، کلم بروکسل، کلم پیچ)، تخم مرغ، گوشت‌های اندام، ماکیان، شیر، قارچ، لوبیا، عدس، سیب‌زمینی سفید، سیب‌زمینی شیرین، سبوس
- **B6:** گوشت و ماکیان، آجیل، سبوس، آووکادو، موز، لوبیا
- **B7:** شکلات، زرده‌ی تخم مرغ، لوبیا، آجیل، شیر لبنی، گوشت اندام، مخمر
- **B9:** مارچوبه، بروکلی و دیگر سبزی‌های خانواده‌ی کلم، سبزی‌های برگ‌دار، چغندر، غلات غنی‌شده، عدس، پرتغال، گیاهک گندم، بادام‌زمینی
- **B12:** تخم مرغ، محصولات لبنی، ماکیان، گوشت گاو، گوشت خوک، حلزون صدف‌دار، گوشت اندام، غذاهای فراوری‌شده (از جمله شیرهای گیاهی غنی‌شده)

ویتامین C

ویتامین C بیشتر برای پشتیبانی از سیستم ایمنی شناخته شده است؛ اما این ویتامین بر رشد و ترمیم بافت‌های مختلف بدن هم تأثیر می‌گذارد. ویتامین C یکی از بخش‌های مهم ساختار پوستی، تاندون‌ها، رباط و رگ‌های خونی است و همچنین به شکل‌گیری بافت خراش در واکنش به جراحات‌ها کمک می‌کند. برای جذب ویتامین C در رژیم غذایی خود می‌توانید منابع غذایی ذیل را مصرف کنید:

- مرکبات از جمله پرتقال، لیمو و گریپ‌فروت

- میوه‌های نیمه‌اسیدی مثل انبه، پاپایا، کیوی، آناناس و طالبی
- انواع توت از جمله توت‌فرنگی، توت سیاه، بلوبری، توت خرس و تمشک
- بروکلی، کلم بروکسل، کلم، کاهو، برگ شلغم، اسفناج، برگ کولارد و کلم گل
- سیب‌زمینی شیرین
- انواع کدوی زمستانی
- فلفل به‌ویژه انواع قرمز و سبز
- گوجه‌فرنگی و فرآورده‌های آن

منبع: <https://www.zoomit.ir>