



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



الفيتامينات

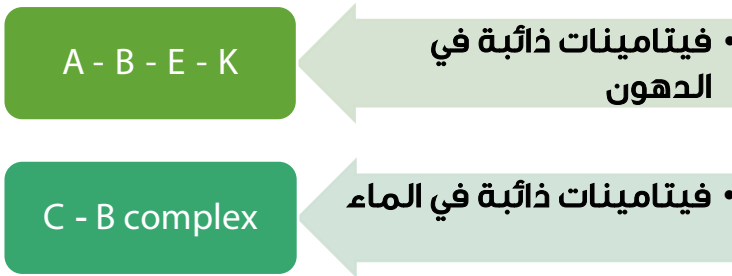
Vitamins



الفيتامينات و المعادن:

تُعرف الفيتامينات و المعادن باسم العناصر الغذائية الدقيقة، و رغم أن جسمك يحتاج إليها بكميات محدودة، إلا أنها أساسية للتغذية المتوازنة. فهي تساعد جسمك على أداء وظائفه بطريقة حيوية و نشطة.

تصنيفات الفيتامينات:





فيتامين A

• ما هو دوره في جسمك ؟

نمو خلايا البشرة و الأغشية المخاطية

عامل مهم في عملية الإبصار

يساند عمل جهاز المناعة

مضاد للأكسدة

له دور مهم في الحفاظ على صحة العظام و الأسنان

• ماذا ينتج عن نقصه؟

- جفاف وقشرة الشعر.
- عدم وضوح في الرؤية.
- تكسر في الأظافر.
- خشونة في الجلد.

• مصادر فيتامين A:

الورقيات الخضراء و الصفراء 	صفار البيض 
البطاطا الحلوة 	الفواكه (الشمام، المشمش، الخوخ) 
حليب كامل الدسم 	الكبد 

• الكمية الموصى بها:

٧٠٠ مليجرام للنساء	٩٠٠ مليجرام للرجال
-----------------------	--------------------



فيتامين D

• ما هو دوره في جسمك ؟

عامل مهم لامتصاص الكالسيوم و الفسفور

مهم لسلامة العظام و الأسنان

ضروري لصحة خلايا الأعصاب و العضلات

دعم و تعزيز المناعة

ماذا ينتج عن نقصه؟

- الكساح عند الأطفال و يظهر في تقوس الساقين و العمود الفقري.
- ضعف العضلات و تقلصها.

مصادره فيتامين D:

 الحليب المدعم بفيتامين د	 الأسماك (سمك السالمون ، التونة ، السردين)
 التعرض لأشعة الشمس	 الكبدة و البيض

• ما الكمية الموصى بها؟

١٩ - ٥٠ سنة ٢٠ وحدة دولية	٥٠ - ٧٠ سنة ٤٠ - ٦٠ وحدة دولية
------------------------------	--------------------------------------



فيتامين E

• ما هو دوره في جسمك؟

يحارب السموم المستولة عن شيخوخة خلايا الجسم

عامل ضروري كمادة مانعة للتأكسد

حماية كريات الدم الحمراء والبيضاء

حماية الرئة من التلوث

يعمل على نقاوة البشرة

• ما ذا ينتج عن نقصه؟

- فقر الدم.
- مشاكل عصبية وعضلية.
- ضعف البصر.
- قلة التركيز.

• مصادر فيتامين E:



• الكمية الموصى بها:

١٥٠ ملليجرام للبالغين



فيتامين K

- ما هو دوره في جسمك ؟

يساهم في وضع البروتين الضروري لتخثر الدم

يساهم في وضع البروتين في الطعام

- ماذا ينتج عن نقصه؟

- يؤدي نقصه إلى الجلطة أو تخثر الدم.
- نزيف دموي.
- نقص الكالسيوم في العظام.

• مصادر فيتامين K؟



• الكمية الموصى بها:

٩٠ مليجرام في اليوم للنساء	١٢٠ مليجرام في اليوم للرجال
-------------------------------	--------------------------------



فيتامين C

• ما هو دوره في جسمك ؟

لبناء و سلامة الأنسجة و الأوعية الدموية في الجسم

يساعد على امتصاص الحديد

مضاد للأكسدة

يدعم و يعزز المناعة

يعمل على تصنيع الكولاجين

• ماذا ينتج عن نقصه؟

- تورم وآلام في المفاصل.
- نزيف اللثة.
- ضعف الأوعية الدموية.
- ظهور الكدمات على الجلد بسهولة.

• مصادر فيتامين C:



• الكمية الموصى بها:

٩٠٠ ملليجرام للرجال

٧٥٠ ملليجرام للنساء



فيتامين B1 (الثيامين)

• ما هو دوره في جسمك؟

تحليل الكربوهيدرات في أنسجة الجسم

ضروري لعمل القلب و الأعصاب

فاتح للشهية

يؤمن الطاقة والنشاط

• ماذا ينتج عن نقصه؟

- مرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز العصبي.
- شلل الأطراف وتضخم القلب.
- قلة الذاكرة وقلة التركيز.
- خلل في وظائف الجهاز الهضمي.
- ابيضاض الشعر أو سقوطه.

• مصادر فيتامين B1:





فيتامين B2
(ريبوفلافين)

• ما هو دوره في جسمك؟

ضروري لتجديد و الحفاظ على الغشاء المخاطي
و الأنسجة بالجسم

يساند عمل جهاز المناعة

لبشرة صحية

يدخل في عملية الهدم و البناء للبروتين و
الدهون و الكربوهيدرات

• ماذا ينتج عن نقصه؟

- تساقط الشعر.
- وجع الرأس.
- تعب وقلة النوم.
- التهاب اللسان والشفاه.
- التهاب وتشقق الجلد.

• مصادر فيتامين B2:



• الكمية الموصى بها:





فيتامين B3
(نياسين)

• ما هو دوره في جسمك؟

عامل مهم لسلامة الأعصاب و الجهاز الهضمي

يؤمن الطاقة

يساعد على نمو الخلايا

يساعد في عملية الهضم

• ماذا ينتج عن نقصه؟

- مرض البلاغرا.
- التهاب الجلد واللسان.
- التهاب الجهاز الهضمي.
- يسبب نقص في نمو الأطفال.
- ضعف الشهية.

• مصادر فيتامين B3:



• الكمية الموصى بها:

١٤ مليجرام للنساء	١٦ مليجرام للرجال
-------------------	-------------------



فيتامين B6
(بيردوكسين)

• ما هو دوره في جسمك؟

يساند عمل الجهاز العصبي وجهاز المناعة

يقلل من التشنجات العصبية

يمنع تساقط الشعر

يعمل على توازن الأملاح في الجسم

يساند على عمل جهاز المناعة

• ماذا ينتج عن نقصه؟

- تشنج عضلي.
- سرعة الغضب.
- انتفاخ البطن.
- احتباس الماء في الجسم.
- طفح جلدي.

• مصادر فيتامين B6:

الأسماك



اللحوم الحمراء



البقوليات و الحبوب



الفواكه (الموز) و

الخضار الخضراء

(البازلاء)



• الكمية الموصى بها :



أه سنة وما فوق
٥,١ مليجرام للنساء



أه سنة وما فوق
٧,١ مليجرام للرجال



١٩ - ٥٠ سنة
٣,١ مليجرام



فيتامين B9
(حمض الفوليك)

• ما هو دوره في جسمك؟

ضروري لنمو الجهاز العصبي لدى جنينك

تكوين الكريات الحمراء في دمك

• ماذا ينتج عن نقصه؟

- التعب والإجهاد.
- فقر الدم.
- تشوش عقلي، نسيان.
- قلة شهية للأكل.
- انخفاض الضغط.

• مصادر فيتامين B9:



• الكمية الموصى بها:

٤٠٠ مليجرام



فيتامين B12
(موبالامين)

• ما هو دوره في جسمك ؟

منشط للخلايا العصبية في الجسم وللجهاز الهضمي

تكوين الكريات الحمراء في الدم

يزيل آثار السموم بالجسم

• أسباب نقصه في جسمك:

- نقص الغذاء النباتي.
- الحمل.
- كثرة التدخين، والكحول.

• ما ذا ينتج عن نقصه؟

- شلل وعجز.
- فقر الدم.
- الاكتئاب.
- العصبية
- نقص في الوزن.

• مصادر فيتامين B12:



• الكمية الموصى بها:

٢,٤ مليجرام

حمض البانتوثينيك

- ما هو دوره في جسمك؟

ضروري لهضم وامتصاص البروتين و النشويات
و الدهون

يعالج أمراض المفاصل

- ماذا ينتج عن نقصه ؟

- أمراض المفاصل.
- ضعف العضلات.

- مصادر حمض البانتوثينيك :



- الكمية الموصى بها:

٥ مليجرام

البيوتين

- ما هو دوره في جسمك؟

ضروري لنمو الشعر و الأظافر

- ماذا ينتج عن نقصه؟

- غثيان.
- حكة.
- ضعف في بصيلات الشعر.

• مصادر البيوتين:



• الكمية الموصى بها:

٥ مليجرام



الكالسيوم

• ما هو دوره في جسمك؟

لبناء عظام وأسنان سليمة

لتخثر الدم

يحفظ مستوى الكوليسترول في الدم

يساعد على امتصاص فيتامين B12

تنظيم توازن السوائل

• ماذا ينتج عن نقصه؟

- الكساح عند الأطفال.
- ترقق العظام عند الراشدين.
- ضعف العضلات.
- تشنج عضلي.

• مصادر الكالسيوم:



• الكمية الموصى بها:

فوق ٥٠ سنة ١٢٠٠ مليجرام	١٩ - ٥٠ سنة ١٠٠٠ مليجرام
----------------------------	-----------------------------



الصوديوم

• ما هو دوره في جسمك؟

تنظيم نسبة السوائل في الجسم

تكوين الطاقة

ناقل للسكر و الحوامض الأمينية في الجسم

مضاد لكل تقلص في العضلات

• ماذا يسبب نقصه؟

- تشنج وتقلص في العضلات.
- فقدان الشهية.
- تشنجات في البطن.
- قيء وغثيان.

• مصادر الصوديوم:

في كل المجموعات الغذائية خاصة في المخلل ، الزيتون ، المعلبات ، اللحوم الباردة



• الكمية الموصى بها:

٢٠٠٠ – ٢٤٠٠ مليجرام



الفوسفور

- ما هو دوره في جسمك؟

المحافظة على كثافة العظام

يساعد في امتصاص الغذاء من الجهاز الهضمي

مهم لأغشية الخلايا

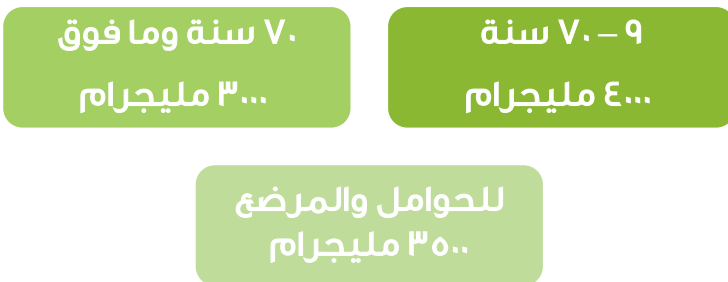
- ماذا ينتج عن نقصه؟

- فقدان الشهية.
- ألم في العظام.
- فقدان الحس.
- رجفة.
- ارتباك عقلي.

• مصادر الفسفور:



• الكمية الموصى بها:





الماغنيسيوم

- ما هو دوره في جسمك؟

ضروري لعمل القلب والأعصاب

يحارب التشنجات

يثبت خلايا لجسم خلال عملية النمو و لتجديد هذه الخلايا

- ماذا ينتج عن نقصه؟

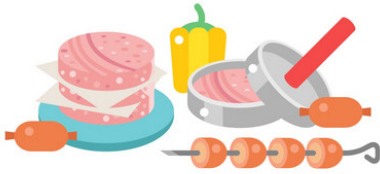
- تهيج في الأعصاب والعضلات.
- انخفاض في نسبة السكر في الدم.
- ضعف عام و تعب.
- صعوبة في البلع.
- زيادة خفقان.

• مصادر الماغنسيوم:



• الكمية الموصى بها:

٥ - ٥٢ مليجرام



الحديد

• ما هو دوره في جسمك؟

تكوين الكريات الحمراء

توصيل الأوكسجين إلى جميع أنسجة الجسم

يزيد من مناعة الجسم ضد التسمم

• ما ذا ينتج عن نقصه؟

- فقر الدم.
- وجع الرأس.
- ضعف عام ووهن.
- دوار ودوخة.
- شحوب الوجه.
- قلة القدرة على التركيز.

• مصادر الحديد:



• الكمية الموصى بها:

١٩ - ٥٠ سنة ١٥ مليجرام للنساء	١٩ سنة وما فوق ١٠ مليجرام للرجال
للمرضع ١٥ مليجرام	للحوامل ٣٠ مليجرام



الزنك

• ما هو دوره في جسمك؟

لنمو خلايا البشرة

يساهم في عملية النمو و جهاز المناعة

ينضم مع هرمون "الأنسولين" في البنكرياس
في لعب دوره كهرمون

يؤثر على عمل الكبد في الجسم

ضروري للحصول على فيتامين (A)

لنمو الحيوانات المنوية

• ماذا ينتج عن نقصه؟

- نقص في عملية نمو الأطفال
- حب الشباب في الوجه و اليدين
- تساقط الشعر
- بقع بيضاء على الأظافر
- فقدان الشهية
- فقدان لحاسة الذوق و الشم

• مصادر الزنك:

الأصداف البحرية

الأطعمة البروتينية ،
اللحوم ، الأسماك

المكسرات

البقوليات

البيض

الحليب

• الكمية الموصى بها:

للنساء ١٢ مليجرام

للرجال ٥١ مليجرام

للحوامل ٥١ مليجرام



اليود

- ما هو دوره في جسمك؟

ضروري لعمل الغدة الدرقية

عامل فعال لخلايا الجسم

الحفاظ على سلامة الشعر و الأظافر و الجلد

- ماذا ينتج عن نقصه؟

- تضخم الغدة الدرقية.
- زيادة في الوزن.
- الخمول.
- مشاكل جلدية.
- حساسية للبرد.

• مصادر اليود:



• الكمية الموصى بها:

١٥٠ مليجرام

الفلورايد

- ما هو دوره في جسمك؟

مكافحة التسوس

دور الحماية ضد ترقق العظام

- ما ذا ينتج عن نقصه؟
 - عند الأطفال : تسوس الأسنان.
 - عند الراشدين : ترقق العظام.

- مصادر الفلورايد:

الشاي



أفضل مصدره هو
الماء المدعم
بالفلورايد بالإضافة
إلى كميات قليلة
بالفواكه والخضار



- الكمية الموصى بها :

٣ - ٤ مليجرام

الكروم

- ما هو دوره في جسمك؟

تأمين الطاقة

يقلل نسبة الدهون في الدم

يزيد الكوليسترول الجيد

التخفيف من نسبة الاحساس بالجوع

• ماذا ينتج عن نقصه؟

- قد يولد في الجسم وصفا يشبه السكري.
- خسارة الوزن.
- مشاكل في الجهاز العصبي.

• مصادر الكروم:

اللحم الأحمر



صفار البيض



المكسرات



الأجبان



• الكمية الموصى بها:

٢٠ - ٣٥ مليجرام

السلينيوم

- ما هو دوره في جسمك؟

مضاد لتأكسد الخلايا

- ماذا ينتج عن نقصه؟

- الإرهاق الشديد.
- تقلب المزاج.
- الشعور بالبرد.
- تساقط الشعر.
- فقدان الذاكرة.

• مصادر السلينيوم:



• الكمية الموصى بها:



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

(قسم التغذية العلاجية للأطفال)



HEM2. 18.000286

