

ویتامین A (بتا کاروتن)

این ویتامین جزو دسته ویتامین های محلول در چربی بوده و برای تامین سلامتی بشر بسیار مفید و لازم است برای تولید مثل بینایی تنظیم رشد سلولی و سیستم ایمنی بدن حیاتی میباشد بدن می تواند آن را در انساج

پر چرب بخصوص کبد ذخیره کند.

ویتامین A بخصوص بتا کاروتن به یک گره از مواد شیمیایی که ضد اکسیدان

نامیده می شوند تعلق دارد. این ویتامین در برابر اکسیژن حساس است و در چربی حل می شود ولی در آب غیر قابل حل است. ویتامین آ دو نوع است :

ویتامین (آ) که از جگر ماهی ها تهیه می شود. ویتامین آ که از جگر سیاه ماهی های آب شیرین حاصل می گردد منابع گیاهی ویتامین (آ): (خرما-اسفناج-جعفری-زرده تخم مرغ-آلو بخارا-کرفس-کلم پیچ-

هویچ-سیب زمینی-کدو حلوائی-زردالو-هندوانه و هر نوع برگ سبز-قرمز و یا زرد بدست می آید)

ویتامین (آ) در جگر سیاه ذخیره می شود و مقدار آن در مبتلایان به قرحه-سفلیس-تورم شامه درونی قلب-

اختلالات قلبی و عروقی و ترمبورز سرخرگهای اکلیلی-تورم کلیه مزمن عفونت های کیسه صفرا-

کم می شود و باید این کمبود بوسیله ی عصاره ویتامین مزبور و یا رژیم غذایی برطرف گردد.

ویتامین (آ) در موارد نامبرده زیر تجویز می شود:

بیماری قند-شب کوری (ولی نه در تمام شب کوریها) اکزوفتالمی و عفونت های پوست و بافت های

پوششی. زیادی این ویتامین در بدن نیز اثرات زیانبخشی دارد بهمین جهت خوردن جگر سیاه روباه و خرس

قطبی که از نظر ویتامین (آ) غنی هستند برای انسان زیان آور است. ویتامین (آ) برای سلامتی غشاء مخاطی

چشم حلق و بینی و جهاز تنفسی و هاضمه لازم می باشد.

منافع

ویتامین (آ) ممکن است یکی از نیروهای عظیم و قدرتمند مواد غذایی باشد.

از محققین به طور وضوح ثابت نموده اند که می تواند در نبرد علیه سرطان تقویت سیستم ایمنی بدن

جلوگیری و شفای تورم های پوستی موثر باشد.

کرم صاف کننده چروک صورت از ویتامین (آ) ساخته شده است. داروی ویتامین (آ) (تیگاسن) درمان

دیگری برای بر طرف کردن لکه های سرخ بدن می باشد. اما آنچه گفته شد مقداری کمی از فواید ویتامین

(آ) است. تحقیقات انستیتوی ملی سرطان نشان می دهد که ویتامین (آ) خواص گسترده ای در

مبارزه با سرطان دارد. محققین دیگری می گویند ویتامین (آ) می تواند با

سرطان های مثانه-حلق-مری-معده-پروستات-روده بزرگ و مقعد مبارزه کند. مطالعات مردم شناسی در ایالات متحده آمریکا-اروپا و آسیا به

وضوح نشان می دهد که مصرف بتا کاروتن-ارتباط تنگاتنگی با کاهش

میزان سرطان دارد. مطالعات جانوری و انسانی نیز بیانگر این است که

ایمنی بدن را تقویت نموده و مقاومت انسان را در مقابل بیماری افزایش

داده و طول دوره را کاهش می دهد.

از عفونت دستگاه تنفسی جلوگیری کرده و به شفای زخمهای پوستی سرعت

می بخشد. بینایی را تقویت نموده و از شب کوری جلوگیری می کند.

همچنین باعث افزایش رشد بدن تقویت استخوانها-پوست و موی سالم-

دندانها و لثه های سالم می شود. تجربه نشان می دهد که مالیدن کرم ویتامین

(آ) به پوست-باعث جلوگیری از آکنه-جوش-لکه دار شدن و زخم پوست می-

شود.

منابع حیوانی:

روغن کبد ماهی- گوشت و سایر منابع حیوانی دارای ویتامین (آ)(رتینول)

میشوند.

ویتامین (B1)

ویتامین (ب) که به اسم تیامین و آنورین هم خوانده می شود و در آب رقیق حل می شود ولی در چربی غیر قابل حل است این ویتامین در بدن ذخیره نمی شود و از طریق ادرار و عرق دفع میگردد .

در کشور های توسعه یافته بیشتر افراد بزرگسال دچار کمبود این ویتامین هستند. و کمبود این ویتامین بیشتر از کمبود انواع دیگر ویتامین ها مشاهده می شود و دلیل آن خیلی ساده و بدیهی است

مصرف الکل. متخصصین می گویند الکل بر تمام مواد غذایی بدن بخصوص تیامین یا ویتامین (ب۱) اثر باقی می گذارد.

ویتامین (ب۱) در آب محلول بوده و بدن مقدار اضافی را دفع می کند و به علت اثر سود بخشی که روی سیستم عصبی دارد ویتامین فکر نامیده میشود و باید روزانه از آن برای جبران کمبود و کنترل احساسات مصرف نمود در طول بیماری استرس و عمل جراحی نیاز به این ویتامین بیشتر می شود برای بهره بیشتر آن را با ویتامین های بکمپلکس-

(ب۲) و (ب۶) مصرف کنید چون مصرف این ویتامین با آن ویتامین ها اثر بهتری می گذارد.

منافع:

این ویتامین باعث رشد شده و به عمل هضم کمک می کند (بخصوص کربوهیدراتها) و به روح نشاط و شادی بخشیده و اعمال سیستمهای عصبی ماهیچه ها و قلب را بهبود می بخشد و از میزان خساراتی که الکل به سوخت و ساز وارد می کند جلوگیری می نماید کاهش تیامین اعمال قلب را دچار اختلال کرده و مصرف آن به معالجه بیماری های قلبی کمک می کند.

آزمایشاتی که روی حیوانات انجام شده نشان می دهد که تیامین پیروفسفات و کوکاربوکسیلاز در معالجه حمله های قلبی موثر است.

تیامین تقریباً اثرات سمی سرب را از بین برده برای بچه هایی که در معرض ناراحتیهای ناشی از سرب قرار می گیرند بسیار مفید است.

منابع:

شیر خشک- برنج- گندم کامل- جو ولوییا- سبزیجات و سبوس- زرده تخم مرغ- گردو- بادام زمینی و حبوبات وجود دارد.

ویتامین B2

این ویتامین که ریوفلاوین و لاکتوفلاوین نیز خوانده شده و برای هضم کاربوهایدرات و مواد چربی لازم است به مقدار کم در آب و الکل حل شده و در برابر نور حساس است و مقداری از این ویتامین بوسیله باکتریهای روده ساخته می شود زیرا مقدار ویتامین (ب) که از بدن دفع می گردد

بیش از مقداری است که وارد آن می گردد. کمبود این ویتامین موجب افزایش ویتامین (ب) در بدن می شود و کمبود آن ممکن است موجب عوارض زیر بشود. تورم خشک پوست- سوزش زبان و پا- تورم زبان خارش مقعد- کم شدن حساسیت در ناحیه پا و ساق پا سر گیجه لرز و چشم درد. این ماده غذایی محلول در آب مانند تیامین به سهولت جذب شده و به تولید انرژی برای بدن کمک می کند و باید به طور مداوم مصرف شده و جایگزین گردد چه بوسیله غذا چه بوسیله مواد غذایی مکمل.

مصرف الکل به طور موثری احتیاجات ریوفلاوین را افزایش میدهد همان طور که الکل در مورد سایر ویتامین ها عمل می کند و نیاز به آنان را افزایش می دهد. فشار عصبی و ورزش های شدید و سنگین نیز

مقدار ریوفلاوین را کاهش می دهد. در آمریکای شمالی کمبود ریوفلاوین خیلی متداول می باشد. اثرات این کمبود روی پوست و غشاء مخاطی پدیدار می گردد. علایمی که در روی پوست مشاهده می شود عبارتند از ترک خوردگی پوست روی لب و گوشه لب - احساس سوزش - قرمزی و تورم روی زبان - هم چنین آگزمای روی صورت و دستگاه تناسلی نیز بسیار متداول می شود.

منافع:

ریوفلاوین از خسارات رادیکال های آزاد به سلول ها بیماری های سخت و پیری جلوگیری می کند. مطالعات انجام شده نشان می دهد که رابطه نزدیکی بین سرطان حلق و کاهش ریوفلاوین وجود دارد این ویتامین میزان جذب آهن را افزایش داده و ممکن است ما را در مقابل کم خونی حفظ کند. این ویتامین در حفظ و بدست آوردن سلامتی مؤثر بوده و در رشد نیز تاثیر بسزائی دارد و باعث درمان ناراحتی پوست و ناخن شده از ترک خوردگی پوست لبها و دست ها جلوگیری می کند و در هضم کربوهیدراتها انواع چربی و پروتئین کمک می کند.

منابع: شیر- پنیر- ماست- جگر- خمیرمایه- برگهای سبز- سبزیجات- ماهی و تخم مرغ این ویتامین را بوسیله میلی گرم اندازه گیری می نمایند و مقدار مصرف روزانه برای میانسالان ۱/۷-۱/۲ میلی گرم می باشد و برای اکثر بزرگسالان ۲/۵-۱/۷ میلی گرم توصیه می شود اما تا ۱۰ میلی گرم توصیه می شود اما تا ۱۰ میلی گرم و یا بیشتر خطری در بر ندارد.

خطرات:

اثرات سمی آن نسبتاً خفیف بوده و عبارتند از: خارش- سوزش و تحریک پوست.

ویتامین B3 (نیاسین)

این ویتامین محلول در آب، اگر به مقدار متعادل مصرف شود، می تواند به درمان نارسائیهای قلبی کمک کند.

منافع:

این ویتامین باعث پائین آوردن میزان کلسترول و تری گلیسرید در خون افرادی که کلسترول تری گلیسرید بالا دارند، می شود و انسان را در مقابل بیماری های قلبی حفظ می کند. آزمایشات انجام شده ثابت کرده

است که نیاسین خیلی بیشتر از سایر داروهای گران قیمت در پائین آوردن کلسترول مؤثر بوده و ممکن است باعث پائین آوردن فشار خون شود و نیز انسان را در مقابل بیماری دیابت نوع دوم حفظ کند. بعضی از پزشکان موفقیت حیرت انگیز به کار بردن نیاسین برای از بین بردن درد های میگرنی را گزارش کرده اند به هر حال به نظر می رسد که این ویتامین در آغاز حملگی میگرنی مؤثر بوده است.

منابع:

گوشت، گوشت پرندگان و ماهی

میزان مصرف:

شورای تحقیقات ملی اظهار می کند که روزانه ۱۹-۱۳ میلی گرم برای بزرگسالان ۱۳-۹ ملی گرم برای بچه های ۱-۱۰ ساله و ۶-۵ میلی گرم برای نوزادان قابل تجویز است.

پزشکان می گویند، با خوردن روزانه ۱۰۰-۲۰ میلی گرم، شما می توانید از سلامت کافی بر خوردار شوید. اما توجه داشته باشید که خوردن بیش از این مقدار باید زیر نظر متخصص باشد.

خطرات:

ممکن است باعث استفراغ، سردرد، گرفتگی غیر ارادی عضلات، اسهال، بیحسی و تپش تند قلب شود. و

باعث آنچه که سرخی نیاسین می گویند (یعنی سرخ شدن و گرم شدن) شود و این سرخی و گرمی

معمولاً در صورت، گردن و شانه به وجود می آید. اگر به این نشانه ها بر خورد نمودید، فوراً مصرف ویتامین (ب۳) را قطع کنید.

توجه:

نیاسین بیشتر از سایر ویتامین ها نیاز دارد که همراه با ویتامین های دیگر مصرف شود مصرف تنهای این ویتامین مناسب نیست. این ویتامین را می توانید با یک کیسول مرکب از مواد معدنی- ویتامین و یا (ب) کمپلکس مورد استفاده قرار دهید.

ویتامین B6

ویتامین (ب۶) نقش عمده ای در رشد سلولی بازی می کند اهمیت بیشتر آن مربوط به تولید سلولهای گلبول سرخ، اسید کلرید ریک و سایر عوامل هضم می باشد. نقش تعیین کننده ای در سیستم ایمنی و پادتن و سلول های مبارز بدن دارد پیرید کسین اثر عمیقی در سیستم عصبی دارد و مشاهدات اخیر نشان داده که ممکن با بروز سرطان مبارزه کند این ویتامین محلول در آب می باشد و ظرف مدت هشت ساعت ترشح می شود.

این ویتامین برای درمان مبتلایان به پلاگرا و کسانیکه گرفتار انقباضات ماهیچه ها هستند و زنان باردار تجویز می شود.

در (۶ب) ملاس سیاه، ماهی، زرده تخم مرغ یافت می شود.

منافع:

بدن و سیستم ایمنی را تقویت نموده و انسان را در مقابل سرطان حفظ می کند. آزمایشاتی که روی حیوانات صورت گرفته نشان میدهد، ویتامین

(۶ب) می تواند رشد سلولهای سرطانی را کند و یا متوقف سازد در آزمایشی که روی بدن انسان صورت

گرفته آشکار گردید که این ویتامین می تواند مستقیماً روی سلولهای مرگ آفرین و بد خیم سرطان پوست اثر گذارد. مصرف روزانه چهار بار از این ویتامین به مدت سه هفته،

اندازه غده سرطانی را کوچک کرده است و نیز نشان داده شده که از انقباضات قبل از زایمان تا حدودی

جلوگیری می کند و از درد آنها می کاهد. آنهایی که از بیماری دیابت رنج می برند، در صورت مصرف

ویتامین (۶ب)، به انسولین کمتری نیاز دارند. بیماری درد مچ دست یک بیماری دردناکی است و میلیون ها نفر

از افرادی که با کامپیوتر کار می کنند را آزار میدهد، برای مقابله با این بیماری مصرف روزانه (۲۰۰-

۱۰۰) میلی گرم ویتامین (۶ب)، توصیه شده است. ممکن است بر طرف شدن علائم، سه ماه طول بکشد، اما اکثر

مردم تحمل این دوره را بر عمل جراحی و یا تزریق داروهای مبارز ترجیح می دهند. این ویتامین یک

مدرطبیعی بوده و از انباشتگی آب و نفخ جلوگیری می کند. انقباض عضلات را کاهش داده و از بیحس شدن انگشتان و بی نظمی اعصاب جلوگیری می کند.

منابع:

دانه های کامل، نوشیدنی های تخمیر شده، جگر، قلوه، کلم، شیر، تخم مرغ و گوشت گاو. نوع تجارتنی آن در قرصهای ۵۰-۵۰ میلی گرمی عرضه می شود، بیش از ۵۰ میلی گرم در روز مصرف نکنید.

خطرات:

۱-۲ میلی گرم در روز ممکن است خسارات عصبی وارد کند.

اگر سستی در دست و یا پاها عدم استحکام در راه رفتن مشاهده کردید از خوردن آن پرهیز کنید.

ویتامین B۱۲ (کوبالامین)

این ویتامین را ویتامین زاینده انرژی می نامند، اگر چه در گذشته بعضی از پزشکان ادعای اینکه این

ویتامین نوشابه مقوی طبیعت است را رد کرده اند، اما مشاهدات اخیر در مورد اثرات مفید (۱۲ب)

انکار ناپذیر است. آزمایشات بسیار حساس و دقیق اخیر نشان داده است که مردمان امروزی، خیلی بیشتر از

قبل دچار کمبود این ویتامین (۱۲ب) می باشند. این ویتامین یک عنصر تفکیک نا پذیر از انساج عصبی بشر

می باشد.

هیچکس تا کنون با این نظریه مخالفت نکرده است. اما یافته های قطعی امروزی بیانگر این واقعیت است که ویتامین ۱۲ (ب) اثرات ضد سرطانی دارد و ممکن است اثرات بالقوه مخرب موادی که به غذا اضافه می کنند را کاهش دهد به مقدار کم، خیلی مؤثر است. آن قدر که مصرف آن را به میکرو گرم اندازه گیری و تجویز می کنند و غالباً دستور مصرف آن، کمتر از میلی گرم است.

این ویتامین از ویتامین های مهم بوده و تجویز آن به مقدار یک میکرو گرم در شبانه روز مؤثر می باشد و کم خونی مهلک عود کننده را برطرف میسازد. در بدن حیوانات تا آن حد ذخیره می باشد که کمبود آن را به طور مصنوعی نمی توان ایجاد کرد (برای آزمایش

موشها را از ویتامین محروم می سازد. در نسل آنها اثرش ظاهر

می شود)، چنین به نظر می آید ویتامین (ب) دوا زده، ساخته شده توسط میکروبهای روده جذب بدن می گردد زیرا در هنگام کمبود این ویتامین، حیوانات مدفوع خود را می خورند ...

در تمام کم خونیهای مگالوما کرو سیترا (کم خونی در هنگام بارداری)

مگالوپلاستی حاصله بعد از عمل کردن معده و برداشت قسمتی از آن، کم خونی مگالوپلاستیک نوزادان، کم خونی غذائی حاصله از خوردن شیر بز، کم خونی حاصله از کمبود غذا، بیماری اسپرو کودکان و اسپرو

مناطق گرم، تورمزبان غذائی، اختلال در نشوونما در اثر کمبود خوراکی این ویتامین را تنها و یا توأمبا اسید فولیک تجویز می نماید.

منافع:

به بدن انرژی داده و باعث افزایش رشد می شود. و در بچه ها باعث افزایش اشتها می گردد. اگر به مقدار مناسب مصرف شود، به وسیله تشکیل و تولید مجدد گلبول های سرخ، از کم خونی جلوگیری می کند.

گزارشاتی که در مجله پزشکی جهان آمده بیانگر این واقعیت است که افراد مبتلا به بیماری های ویروسی و میکروبی را زودتر بهبود

می بخشد. حتی به علت خواصی که دارد، برای جراحی بسیار خوب است.

ممکن است باعث تمرکز بیشتر، تقویت حافظه و موازنه روحی شود و بی نظمی های عصبی را کاهش

دهد. آزمایشات نشان می دهد، افرادی که از ضعف و کاهش و قدرت راه رفتن رنج می برند و افرادی که

حافظه خود را از دست داده اند با ویتامین ۱۲ (ب) به خوبی بهبودی پیدا می کنند. تحقیقات اخیر نشان داده

است که به طور مؤثر، رشد سلول های اولیه سرطانی را در ریه سیگاری ها کاهش می دهد.

ویتامین ۱۲ (ب) می تواند از آلرژی به سولفیت ها که مواد افزودنی متداول به غذاها بوده و برای آسم مضر

می باشن، جلوگیری کند.

منابع :

گوشت گاو، ماهی، محصولات لبنی، اعضاء داخلی بدن حیوانات مثل جگر و تخم مرغ.

خطرات:

حتی در مواقع مصرف زیاد مسمومیت نشان نداده است. گیاه خام خواران که از مصرف محصولات لبنی و تخم مرغ استفاده نمی کنند باید به طور منظم ویتامین ۱۲ (ب) مصرف نمایند و آنهایی که الکل مصرف می کنند مقداری زیادی از این ویتامین را از دست می دهند.

ویتامین C

از سال ۱۷۵۰ دانشمندان می دانستند که ویتامین (ث) از ایجاد بیماری های سخت جلوگیری می کند.

ملاحان بریتانیایی که ماههای زیادی روی دریا زندگی می کردند و دسترسی به میوه و سبزیجات نداشتند، مستعد ابتلا به بیماری اسکوربوت بودند. این بیماری سبب زخم خوب نشدنی، خونریزی لثه پوست خشن و لکه دار و کاهش ماهیچه می شد از زمانی که ملاحان توانستند لیمو مصرف نمایند میزان ابتلا به بیماری کم شد.

بیماری اسکور بوت بیماری زمان های گذشته و قدیم نبود چون پدران ما دسترسی به مواد غذایی تازه و طبیعی داشتند افراد مسن و افرادی که بیماری مزمن دارند مستعد ابتلا به این بیماری میباشند اما حلقه ارتباط بین ویتامین (ث) و سیستم ایمنی بدن به اواخر قرن بیستم مربوط می شود بر اساس برخی از مطالعات که صورت گرفته ۷۵٪ از بیماران سرطانی از کمبود ویتامین (ث) رنج می برند ویتامین (ث) نقش اساسی در تشکیل گلوژن و اتصال سلولها به یکدیگر را دارا می باشد و برای رشد و نمو مرمت و کمال لته ها، رگها، استخوان ها و دندانها ضروری است این اطلاعات همچنین نشان می دهد که ویتامین (ث) می تواند به آسم، بهبودی زخم ها و محافظت بدن در مقابل بیماری های قلبی کمک کند .

سیگاری ها به مقدار بیشتری ویتامین (ث) نیاز دارند زیرا یک عدد سیگار ۲۵ تا ۱۰۰ میلی گرم ویتامین (ث) مواد غذایی را از بین می برد دکتر لینوس پاولینگ که دو بار برنده ی جایزه نوبل شد دانشمندی است که سه دهه را صرف مستند کردن اثرات ویتامین (ث) در بدن و جلوگیری و تسکین سرما خوردگی و جلوگیری معالجه سرطان نموده است پیروان مکتب ارتودوکس با نظر او مخالفت کرده اند ولی دکتر پاولینگ هرگز از اعتقادش نگذشته است. دکتر هندلر راه وسط را

پیشه کرده و می نویسد، تا زمانی که مشاهدات ما به کمال نرسیده می توان گفت ویتامین (ث) سرما خوردگی را معالجه می کند و از بروز سرطان جلوگیری می نماید ولی سرطانی را که ریشه دوانیده است نمی تواند معالجه نماید.

مطالعات مردمی نشان داده است که بین ویتامین (ث) و سرطان ارتباط مستقیمی وجود دارد.

محققینی وجود دارند که می گویند مقدار زیاد ویتامین (ث) می تواند باعث سنگ کلیه و مفاصل شود اگر

سابقه سنگ مفاصل و کلیه دارید باید قبل از خوردن ویتامین (ث) با پزشک تماس حاصل نمایید.

ویتامین (ث) ممکن است باعث اسهال برای بعضی از اشخاص بشود

مقدار مصرف در افراد مختلف متفاوت است. اگر ناراحتی بر طرف شد، آن را قطع کنید. مقدار زیاد

ویتامین (ث) ممکن است در نتیجه آزمایش لابراتواری اثر گذارد. و در نشان دادن خون پنهانی در مدقوع

که بدان وسیله پزشکان می توانند سرطان روده بزرگ را تشخیص دهند اثر گذارد. و ممکن است در نشان

دادن قند افراد دیابتی اثر گذارد

هر زمان که آزمایشات لابراتواری داشتید، هر نوع ویتامین و مواد معدنی و داروهائی را که مصرف می

کنید، به پزشک خود بگویید.

ویتامین D

پوست بدن زمانی که در معرض نور مستقیم قرار می گیرد می تواند ویتامین (د) تولید می کند. فقط پانزده

دقیقه نور آفتاب کافی است تا کلیه نیازهای شما را بر طرف کند. متأسفانه روز های زمستانی با آسمان

خاکستری و تیره، تولید ویتامین (د) را گاهی اوقات کم و یا حذف می کند. همین کار را دود و هوای

آلوده انجام می دهد. این ویتامین محلول در چربی در مواد غذایی خیلی کم است. و از آن دسته ویتامین هائی است که کبد در خود ذخیره می کند به این علت در مصرف مکمل های غذایی باید دقت کرد. زیرا خوردن زیاد آن می تواند به بدن آسیب وارد کند. یکی از منابع معمولی ویتامین (د) شیر می باشد. علت آن این نیست که شیر به طور طبیعی ویتامین (د) دارد، بلکه به خاطر این است که مقداری ویتامین (د) ه شیر اضافه می شود.

منافع:

اخیراً به وسیله تحقیقات متوجه شده اند که ویتامین (د) چقدر اهمیت دارد. مطالعاتی که در دانشگاه جان ها پکینز و دانشگاه کالیفرنیا در سن دیگو صورت گرفته نشان می دهد که برای جلوگیری و معالجه بسیاری از سران ها مؤثر می باش. ارتباط مستقیمی بین مصرف کم مواد غذایی دارای ویتامین (د) و کلسیم، با سرطان روده بزرگ موجود است، همچنین نشان داده اند بیشترین سرطان در منطق جغرافیائی که کمترین مقدار نور طبیعی خورشید دریافت می شود، دیده شده است.

فرم ویتامین (د) فعال (کالسی ترول) نامیده می شود که در لوله آزمایش، برای کاهش رشد سرطان سینه، سرطان پوست، لثف و روده بزرگ توانائی نشان داده است. محققین اکنون معتقد هستند که ویتامین (د) می تواند قدرت ایمنی بدن را افزایش دهد و حفاظت ویژه ای در مقابل سل نماید. این بیماری برای مدتی در

ایالات متحده آمریکا به فراموشی سپرده شده بود ولی اینک مدتی است که شایع شده است ویتامین (د) می تواند انسان را در مقابله پوکی استخوان و پوسته شدن پوست بدن حفظ کند.

منابع:

روغن کبد ماهی، ساردین ها، ماهی آزاد، تون و محصولات لبنی، اشعه طبیعی نور خورشید.

خطرات:

مصرف زیاد ویتامین (د) می تواند سمی باشد و ممکن است باعث افزایش کلسیم در خون شود افزایش کلسیم در خون موجب دل بهم خوردگی، استفراغ، بی اشتها، یبوست و ضعف قدرت حیاتی، و کاهش درک، فشار خون بالا، حتی ناراحتی کلیه و بی هوشی، و بالاخره مرگ می شود.

ویتامین E (توکوفرول)

این ویتامین یک ویتامین محلول در چربی است که در کبد، سلول های چربی، قلب، ماهیچه ها و دستگاه تولید مثل ذخیره می شود. اولین عمل آن تقویت سیستم عصبی و تولید انرژی است.

این ویتامین یک ماده ضد اکسیدان می باشد و اثرات منفی رادیکال های آزاد را از بین می برد. در این زمینه این ویتامین ارتباط نزدیکی با ویتامین (ث) و (آ) و ماده معدنی سلنیوم دارد و عمل و اثر هر یک از آنها را افزایش می دهد.

مطالعات انجام شده این اعتبار را به ویتامین (آ) داد که توانائی جلوگیری و معالجه بیماری های قلب و انواع سرطان، ناراحتی های جسمی، ورم انساج و بیماری های سینه (غیر سرطانی) را دارد.

گفته شده که باعث زیبایی پوست، افزایش قدرت جنسی و توان ورزشی می شود.

منافع:

این ویتامین از ناراحتی های عصبی جلوگیری نموده آنها را معالجه می کند. این بیماری با ناراحتی های ماهیچه ای مشخص می شود. هر وقت این علائم ظاهر می شود، مراقبت پزشکی ضروری است.

درمان با این ویتامین بر اساس شریط، تغییر می کند و اگر تصور می کنید که علائم فوق در شما وجود دارد به پزشک خانوادگی مراجعه کنید. این ویتامین، اثرات عمیقی در معالجه ناهنجاری های عصبی و یا بیماری های (حرکت های غیر ارادی - و گرفتگی عضلات) دارد. عده ای اعتقاد دارند که این ویتامین ممکن است نقشی در آرام کردن و یا تسکین بیماری پارکینسون داشته باشد.

اخیراً اطلاعات گسترده ای در زمینه اثرات این ویتامین روی سیستم ایمنی کسب کرده ایم. این سیستم

دارای مواد شیمیائی بخصوص است از جمله (پرستاگلاندین) که غشاء سلول را از تهاجم ویروس و یا

میکروب حفظ و تولید پادتن را تحریک کرد و از عکس العمل رادیکال های آزاد جلوگیری می

نماید. این ویتامین بیماری های قلب را بی اثر می کند. مطالعات اخیر نشان داده است که این ویتامین باعث

کاهش درد و ناراحتی پاشنه پا می شود. تحقیقات دیگر نشان داده است که این ویتامین می تواند کلسترول را در سطح مطلوب نگه دارد این مقدار کلسترول برای بدن مفید است.

آزمایشات نشان داده است که می توان خون را رقیق نموده و از لخته شدن آن که باعث ایجاد کرونری می شود، حفظ نماید.

در دفع اوره نقش داشته و می تواند از فشار خون بالا جلوگیری نماید. با همکاری ویتامین (آ) شش ها را در مقابل آلودگی هوا حفظ می نماید.

ویتامین E شفا و بهبودی زخم ها را سرعت می بخشد بدون این که

جای آن بعد از بهبودی روی پوست باقی بماند.

منابع:

جوانه گندم، سویا، برگ های سبز، روغن گیاهی، کلم، جوانه ها، اسفناج،

تخم مرغ

خطرات: اصولاً سمی نیست.

اسید فولیک:

بسیاری این ماده را ویتامین سیگاری ها می نامند این عضو خانواده

ویتامین B ای ترکیب DNA و RNA اساسی است .

آن را می توان ماده زندگی نامید زیرا در تشکیل گلبول قرمز کمک می کند و برای تقسیم صحیح سلول

ضروری است. نمی توان از قند و آمینو اسیدها بدون آن استفاده نمود و در متابولیسم پروتین مؤثر است

رژیم غذایی نا متعادل و مصرف الکل بزرگترین دشمن این مواد غذایی میباشد.

منافع:

تحقیقات اخیر نشان داده که اسید فولیک از بروز پاره ای از سرطان ها جلوگیری می کند محققین

اینستیتوی ملی سرطان در دانشگاه الاباما ارتباط تنگاتنگی بین مصرف آن و کاهش سرطان شش یافت

اند. آنها دریافته اند که مقدار زیاد اسید فولیک، تعداد سلول های سرطانی غیر عادی که باعث سرطان شش

می شوند را کاهش میدهد. (بخصوص سیگاری ها و عکس آن نیز صادق است، یعنی افرادی که دچار کمبود

فولاسین هستند ممکن است به سرطان شش مبتلا شوند. به هر حال، این بدان معنی نیست که اسید فولیک

می تواند آسیب های سیگار کشیدن را جبران کند. آن را نباید یک کپسول سحرآمیز به حساب

آورد. تحقیقات دانشگاه ورمونت کشف نموده که اسید فوتیک می تواند از خسارت کروموزمی که

احتمال ریسک را زیاد می کند، جلوگیری نماید. تحقیقات مردمی ثابت نموده است که اسید فولیک

مکمل، در طول بارداری می تواند از نقایص تولد، بخصوص ناهنجاری که مسبب عقب افتادگی ذهنی

است، جلوگیری کند. اسید فولیک پوست را زیبا تر و از زخم های دهان جلوگیری کرده و کم خونی را بر طرف می نماید.

منابع:

برگ های سبزیجات، هویج، پرتقال، طالبی، زردآلو، کدو، اکادو، لوبیا

برنج، مخمر، گندم کامل، آرد گندم سیاه و جگر.

خطرات:

مصرف زیاد آن در دراز مدت، آثار سوئی نشان نداده است.

کسانی که در روز، دو گرم یا بیشتر ویتامین (ث) مصرف می نمایند و افرادی که دارو های ضد حمله به

طور منظم مصرف می کنند از قبیل دیلانتین، استرژن، فنوباربتال و یا آسپرین باید مقدار اسید فولیک را

افزایش دهند.

ویتامین K (منادیون)

این ویتامین محلول در چربی که اطلاعات کمی در باره آن داریم یک وسیله طبیعی جلوگیری از

خون ریزی می باشد. برای تشکیل پروترومبین که یک ماده شیمیائی برای لخته شدن خون است

لازم و ضروری میباشد.

این ویتامین به طور گسترده ای در زنجیره مواد غذایی وجود دارد و کمبود آن در بدن به ندرت ملاحظه می شود و گاهی داروها مانع جذب آن می شود. مصرف زیاد آنتیبیوتیک خوردنی کلسترالین روغن معدنی دیلاتین ضد تشنجی و فنوباریتول از آن جمله می باشند. چیزهایی که ممکن است باعث کاهش این ویتامین شوند عبارتند از: رژیم غذایی با کالری کم و تغذیه از طریق سیاهرگ در زمان بستری شدن در بیمارستان. لک های کم رنگ سیاه و آبی روی پوست، نشانه های کمبود این ویتامین می باشد.

منافع:

از خونریزی احشاء روده و از خونریزی زنانه جلوگیری می کند و باعث افزایش لخته شدن خون می گردد. اخیراً دانشمندان توانسته اند کشف کنند که باعث جلوگیری سرطان و پوکی استخوان نیز می شود آزمایشات لابراتواری نشان داده است که می تواند سرطان تخمدان، روده بزرگ، معده، کلیه و شش را از بین ببرد و همچنین آثار درمان های زیان بخش با دارو های شیمی درمانی ضد سرطان را از بین ببرد این مبارزه، باعث شده که این ویتامین را جز خانواده ویتامین های مبارز با سرطان از قبیل ویتامین های (د)، (ث)، (۱۲ب)، (۶ب)، (آ) و اسید فولیک و مواد معدنی از قبیل کلسیم و سلنیوم به حسا آورند مطالعاتی که در ژاپن و انگلستان صورت گرفته نشان می دهد که این ویتامین باعث کاهش ناراحتی استخوان می شود و از نازک شدن استخوان و شکستن خود بخودی آن جلوگیری می نماید. این وضعیت استخوان، گونه ای از پوکی استخوان می باشد.

منابع:

ماست، یونجه، زرده تخم مرغ، روغن سویا، روغن کبد ماهی و سبزیجات

خطرات: بیش از ۵۰۰ میکروگرم مصرف وزانه، ممکن است باعث عکس العمل آلرژیک از قبیل جوش، قرمزی و

خارش شود.