

اسهال در سنین بالا دلایل زیادی دارد که یکی از آنها عدم مراقبت و دقت در تغذیه روزانه است، برای مثال خوردن میوه های کال، غذاهای فاسد و داروهای محرک را می توان نام برد. در چنین حالتی معمولاً اسهال با تب همراه است.

اگر شخص در حالت اسهال تب داشت بایستی به دنبال یک عامل عفونی در بدن او باشیم. تیفوئید و اسهال خونی از معمولی ترین عفونت به وجود می آیند و اگر بطور جدی درمان نشود حتی باعث مرگ انسان می شود. اسهال خونی نیز بر اثر آمیب هیستولی تیکا یا نوعی باسیل بوجود می آید. کسانی که تازه به منطقه ای وارد می شوند ممکن است دچار این بیماری شوند. مدت ها قبل دلیل این وضعیت را تغییر آب و هوا یا به اصطلاح آب به آب شدن می گفتند، اما دلیل علمی آن اینست که باسیل این بیماری در منطقه وجود دارد ولی مردم منطقه با یک دفعه بیمار شدن در مقابل آن مصونیت پیدا می کنند ولی به محض اینکه تازه واردی به منطقه بیاید به اسهال خونی دچار می گردد.

علائم اسهال خونی در بیمار وبازده نیز دیده می شود، در این حالت باسیل های بوجود آورنده بیماری را می توان در موضوع پیدا کرد. عفونت های روده نیز می تواند بر اثر وجود باسیل های مختلف و تک یاخته ها باشد. حتی آپاندیسیت هم ابتدا می تواند با اسهال آغاز شود. در پاره ای مواقع، سرطان مقعد و روده باعث اسهال می شود. خوردن آب سرد در هوای گرم و یا آشامیدن

شیری که از یخچال بیرون آورده شده است می تواند تولید اسهال کند اسهال مزمن در اشخاص بالغ به عنوان یکی از علائم معمولی نوعی بیماری بشمار می رود، این نوع بیماری ممکن است از علائم ثانویه بیماری گاستریت باشد. کسانی که به بیماری های مختلف پانکراس دچارند نیز گاهی به اسهال مبتلا می گردند. اخیراً ثابت شده است که عفونت های ویروسی روده باعث اسهال مزمن می گردد. اعصاب اسهال که پس از خوردن غذا فعال می شوند مانند تأثیرات حسی دیگر بر روی روده تأثیر می گذارند. جای خوشحالی است که با وجود تنوع و عوامل گوناگونی که باعث پیدایش آن می گردند، بر اثر تحقیقات پزشکان راه های درمان بیماری های اسهال آور، کشف گردیده و از این جهت هیچگونه نگرانی وجود ندارد. فقط باید زود و به موقع به پزشک مراجعه کرد.

به علت کمبود و گرانی گوشت از پروتئین های غیرگوشتی استفاده نمائید:

انسان امروز ظاهراً همه چیزخوار است و گوشت نیز یکی از مواد مهم غذای او می باشد، بطوری که گاهی اوقات گوشت مصرفی او از گوشت مورد مصرف گوشتخواران خانگی مانند سگ و گربه نیز بیشتر می باشد. اما نتایج تشریح بدن انسان حاکی از آن است که اولاً، دندان های انسان به هیچ وجه، شبیه به دندان گوشتخواران نیست، زیرا گوشتخواران دارای دندان های آسیای

ناهموار و برنده بوده و دندان های نیش آنها نیز مانند خنجر تیز و بلند می باشد، که برای دریدن و پاره کردن و خورد کردن سریع گوشت و استخوان مناسب است، همچنین دندان های انسان شبیه دندان ها و فکین علفخواران نیز که برای چرا و جویدن علف مناسب است، نمی باشد. بلکه دندان های آرواره انسان شبیه به دندان های میمون های بزرگ است که اساساً میوه خوار هستند. ثانیاً بزاق و دستگاه گوارش انسان نه مانند جهاز هاضمه گوشتخواران است و نه مانند دستگاه گوارش علفخواران. یعنی نه مانند گوشتخواران دارای روده کوتاه و معده ای با عضلات قوی است که ضمن هضم سریع گوشت به سرعت بقایای آن دفع گردد و نه مانند روده علفخواران است که دراز و مناسب برای تجزیه و هضم مواد سلولزی سخت می باشد، بلکه معده، بزاق و روده او مناسب برای هضم میوه جات و دانه ها می باشد.

بزاق انسان که به سادگی مواد نشاسته ای را به قند تبدیل می کند با بزاق گوشتخواران متفاوت است و معده نازک او نیز به هیچ روی قدرت تجزیه، تبدیل و هضم معده گوشتخواران را که قادرند ازت حاصله از هضم گوشت را به آمونیاک تبدیل کنند، ندارد و درست از همین جا است که با تجمع سموم و داشتن کبد و کلیه ای که قادر به دفع سموم نیستند، بسیاری از بیماری ها عارض می گردد. از این رو گوشتخواری مختص و به ویژه افراط در گوشتخواری، بسیاری از بیماری های گوارشی و عمومی و روانی را در پی دارد و از همه مهمتر اینکه این نوع تغذیه با تکامل

انسانی و روحانی چندان همساز نیست.

طرفداران گوشت عقیده دارند که چون گوشت دارای مواد ازتی و سفیده ای است و این مواد برای ساخت و نمو انساج ضرورت دارد باید از آن استفاده نمود. بدیهی است که این مواد برای بدن ضروری است، ولی آیا مواد دیگری دارای این خواص نیستند، و تنها منبع پروتئینی فقط گوشت است؟ پژوهش های علمی حاکی از آن است که با جانشین کردن مواد دیگری مانند پنیر، شیر، ماست، تخم مرغ، حبوبات، بادام و گردو و ده ها مواد دیگر نه تنها اتفاق سوئی نمی آفتد بلکه تندرستی بیشتری را نیز ممکن می سازد.

به موجب پژوهش های علمی برای آنکه انسان بتواند به حیات خود ادامه دهد بایستی در مواد غذایی او تعادل برقرار باشد و از آنجا که سلول ها از پروتئین، چربی و مواد قندی ماده ای می سازند که به عنوان منبع انرژی برای انجام اعمال حیاتی عمل می کند باید بین این سه ماده اصلی تعادل ایجاد گردد و از اینرو مثلاً با توجه به این که هر گرم چربی ۹ کالری انرژی ایجاد می کند و برای زنده ماندن نیز دو هزار کالری روزانه لازم است نمی توان از ۲۲۰ گرم چربی استفاده کرد و یا نمی توان با مصرف قند تنها که هر گرمش چهار کالری انرژی می دهد زندگی نمود. بدن انسان به کالری، چربی، اسیدهای آمینه، مواد معدنی، ویتامین ها و آب نیازمند است تا بتواند اعمال حیاتی خود را انجام دهد و امکان زندگی و رشد کافی داشته باشد. لذا حفظ تعادل در اغذیه،

اهمیت ویژه‌ای داشته و راز بقاء را دربردارد. متأسفانه بسیاری مردم با بهم زدن این تعادل و تصفیه و کشتن مواد حیاتی، غذاهای خود را مستعد ابتلا به انواع بیماری‌ها و پیری و مرگ زودرس قرار داده‌اند. در حالی که حیوانات وحشی که دارای تعقل و تفکر انسانی نیستند، با غریزه طبیعی خود از تعادل اغذیه بهره گرفته و به کمبود مواد و ویتامین‌ها نیز دچار نمی‌شوند.

باید توجه داشت که حبوبات مانند عدس، لوبیا، نخود، نیز دارای پروتئین بسیار زیادی است، بطوری که ۱۰۰ گرم آنها حدود ۱۸ تا ۲۳ گرم پروتئین دارند. بنابراین برای تأمین ۴۵ تا ۵۰ گرم پروتئین مورد نیاز روزانه می‌توان از ۲۰۰ گرم گوشت که با غذاهای همراه آن پروتئین لازم را تأمین می‌کند استفاده کرد.

با شرحی که داده شد و از طرفی با نداشتن دسترسی کافی امروز به گوشت می‌توان به جای گوشت از منابع دیگر پروتئین یاری گرفت. مثلاً به سادگی می‌توان با یک عدد تخم مرغ و یک سیر پنیر و یک لیوان شیر و یا ترکیب دیگر، پروتئین مورد نیاز را تأمین نمود. بدیهی است همانطور که در مقدمه ذکر گردید فقط تأمین پروتئین کافی نیست، بلکه باید در ترکیب غذای روزانه مواد معدنی ویتامین‌ها، قند و چربی، بطور متعادل وجود داشته باشد که در این باره نیز متأسفانه رعایت این تناسب نمی‌شود و از اینرو بسیاری از بیماری‌ها مانند اختلال رشد، کوری، تشکیل سنگ کلیه، تحریک پذیری اعصاب، اختلالات گوارشی، التهاب غشاء مخاطی دهان، ضعف و لاغری، ناراحتی پوستی، کم خونی، فلج،

سفید شدن موها و ده‌ها بیماری دیگر معلول عدم توجه به این تناسب غذایی و بخصوص افراط در گوشتخواری است. مسلم است که رژیم غذایی یک فرد را نمی‌توان تحت یک فرمول و یا یک قاعده کلی درآورد ولی به سادگی می‌توان، نوعی تغذیه نمود که از صرف غذاهای غیرضروری، شکم پرکن و تفتنی و ثقیل پرهیز نمود و در مقابل از غذاهای مفیدی استفاده کرد، که ضمن آنکه سلامتی جسمی انسان را تأمین می‌نماید او را آماده پیمودن مدارج تکامل انسانی نیز بنماید. به عنوان مثال ترکیب غذای یک روز را ذکر نموده و به مواد موجود در آن بطور مختصر اشاره می‌شود. اگر ترکیب این غذا شامل میوه جات و سبزیجات و یک غذای ازته «تخم مرغ» و مقدار کمی مواد نشاسته‌ای «نان، سیب زمینی، برنج، غلات» و کمی مواد چربی «کره، روغن زیتون یا ذرت» و یک غذای قندی «عسل، خرما، مربا» با غذای دیاستازدار «ماست یا پنیر» باشد و مقدار آنها مثلاً شامل یک عدد سیب درختی، سبزی خوردن، یک عدد تخم مرغ، یک سیر پنیر، یک تکه نان و ۱۵ گرم کره و چند عدد خرما با کمی اسفناج یا نخودسبز و یا یک لیوان ماست و یک عدد سیب زمینی یا یک بشقاب کوچک برنج باشد، این غذا دارای ۵۷ گرم پروتئین «البته به جز پروتئین موجود در سبزی» و بیش از ۹۵۰ کالری با مقادیر زیادی آهن، کلسیم، ویتامین، مواد چربی و معدنی بوده که کاملاً برای انجام فعالیت روزانه یک نفر کافی می‌باشد. بدیهی است با استفاده از ترکیب‌های مختلف که به سادگی امکان تهیه آن وجود

دارد می توان به غذاهای روزانه تنوع کافی دارد.  
این مقدار به گرم پروتئین در هر صد گرم مواد غذایی ذکر شده  
می باشد

نوع غذا	مقدار پروتئین	نوع غذا	مقدار پروتئین
گوشت	۱۸ تا ۲۲	لوبیا سویا	۱۳ تا ۱۶
جوجه	۲۲ تا ۲۴	گردو	۱۵ تا ۱۷
پنیر سفید	۲۲ تا ۲۵	بادام	۲۶ تا ۲۸
شیر و ماست	۴ تا ۶	پسته شام	۲۶ تا ۳۰
ماهی سفید	۱۷ تا ۲۱	ذرت	۸ تا ۱۱
تخم مرغ	۱۱ تا ۱۳	نخودفرنگی	۶ تا ۸
جوانه گندم	۱۳ تا ۱۵	سیب زمینی	۲ تا ۳



## فصل پنجم

ویتامین‌ها عالی‌ترین مواد طراوت و جوانی

## ویتامین‌ها عالی‌ترین مواد طراوت و جوانی

ترکیب غذای روزانه هر فرد باید بطور متناسب دارای مقادیری کربوهیدرات، چربی و پروتئین باشد. تعادل در مصرف این مواد باعث رفع نیاز متابولیک بدن می‌گردد و انرژی لازم را برای کار و فعالیت‌های روزانه تأمین می‌نماید. اما بدن برای انجام اعمال متابولیسمی به مواد دیگری نیز چون ویتامین‌ها و مواد معدنی نیاز دارد تا بتواند اندام‌های بدن از رشد و نمو لازم و یک زندگی توأم با نشاط بهره‌مند گردد.

ویتامین‌های مواد آلی ضروری می‌باشند، این ترکیبات همراه با غذا و گاهی به صورت پیش‌تاز یعنی پروویتامین، مصرف می‌گردند. میزان مورد نیاز روزانه ویتامین‌ها بسیار کم است. ویتامین‌ها را به دو دسته محلول در آب و محلول در چربی تقسیم

عمر طولانی به دست آورید و در دوران عمر طولانی خود همواره از تندرستی کامل برخوردار شوید باید هر روزه تا بیست هزار واحد ویتامین A را مصرف کنید.

بهترین منابع ویتامین A به ترتیب اولویت به قرار زیر است:

- ۱- روغن جگر ماهی
- ۲- جگر گوساله
- ۳- گل کلم سبز
- ۴- اسفناج
- ۵- سیب زمینی
- ۶- کدوی سبز تازه
- ۷- زردآلو
- ۸- هویج
- ۹- هلوی زرد
- ۱۰- آلو و گوجه
- ۱۱- گوجه فرنگی
- ۱۲- قلوه گوسفند
- ۱۳- لوبیای سبز
- ۱۴- نخود سبز
- ۱۵- کره
- ۱۶- هندوانه
- ۱۷- مارچوبه
- ۱۸- پنیر

۱۹- گندم

۲۰- تخم مرغ

ویتامین B<sub>7</sub> (تیامین):

در متابولیسم مواد قندی و انجام اعمال سلول های عصبی دخالت داشته و نقش مخصوصی را در تندرستی و عمر طولانی بازی می کند، بسیاری از اشخاص این ویتامین را به علت اینکه انرژی می دهد و از خستگی قلب جلوگیری می کند مصرف می کنند. بطور طبیعی این ویتامین در غذاها و خوراکی های معمول یافت می شود. به همین علت در اکثر نسخه های طبیعی عمر طولانی از این ویتامین نام برده شده است. ویتامین B<sub>7</sub> باعث بهتر هضم شدن غذا می گردد و اعصاب شما در حالت آرامش سیر می کند. این ویتامین قلب را قوی می کند و فقدان این ویتامین سبب بروز بیماری های قلبی، عصبی، نوریت محیطی، بی اشتها، سوء هضم، یبوست و خستگی می گردد.

بهترین منابع ویتامین B<sub>7</sub> به ترتیب الویت به قرار زیر است:

- ۱- مخمر آبجو
- ۲- جوانه گندم
- ۳- سبوس برنج
- ۴- شیر
- ۵- سبزیجات
- ۶- گوشت و تخم مرغ و جگر

## ۷- آرد گندم کامل

ویتامین B<sub>2</sub> (ریبوفلاوین):

این ویتامین سبب تأمین سلامت عمومی بدن و تسریع در رشد و نمو می شود.

ریبوفلاوین که جزء دومین عضو خانواده ویتامین B است از عوامل مؤثر و مهم جوانی و عمر طولانی می باشد. حیواناتی که در آزمایشگاه تحت مطالعه و بررسی قرار گرفته اند و به غذای آنها ریبوفلاوین را افزوده اند ده درصد عمر آنها زیادتیر شده است. این عامل همچنین اهمیت بزرگی را برای چشمان ما دارد و با مصرف آن از بیماری آب مروارید جلوگیری می شود. مصرف این ویتامین بیش از ویتامین A در جلوگیری از شب کوری توصیه شده است. فقدان ویتامین B<sub>2</sub> عوارضی چون اختلالات گوارشی و التهاب و ترک در گوشه های دهان، تورم زبان، فشارخون و فشار قریه ی چشم، قرمزی چشم ها و خون آلود بودن آنها را به دنبال دارد.

منابع مهم ریبوفلاوین عبارتند از:

۱- شیرخشک چربی گرفته

۲- مخمر آبجو

۳- شیر تازه

۴- جگر گوساله

۵- جوانه گندم

۶- تخم مرغ

۷- گوشت

۸- پنیر

۹- سبزیجات

۱۰- میوه جات

ویتامین B<sub>4</sub> (آدنین):

منابع موجود در ویتامین B<sub>4</sub> تقریباً با منابعی که در ویتامین B<sub>7</sub> و B<sub>2</sub> موجود می باشد یکسان است.

نقش این ویتامین در بدن انسان آن است که در میان گلبول های سفید خون تعادل ایجاد کند و نگهداری از نیروی بدن را به عهده داشته باشد و سلامت انسان را به عهده گیرد.

ویتامین B<sub>6</sub> (پیریدوکسین):

این ویتامین موجب آرامش اشخاص عصبانی و مضطرب و بی خواب می شود. ویتامین B<sub>6</sub> برای انجام واکنش های شیمیایی که با متابولیسم اسیدهای آمینه و چربی مربوط است ضرورت داشته و با فقدان آن ضایعات سبوره ای، شکل پوست و نیز کم خونی و اختلالات مغزی و عصبی و نیز تشنج در نزد نوزادان پیش می آید مقادیر مورد نیاز این ویتامین را می توان از طریق غذاهایی چون غلات، حبوبات، جوانه گندم، گوشت، ماهی، مخمر آبجو، زرده تخم مرغ، شیر و جگر تأمین نمود.

خانم هایی که از قرص های ضد بارداری استفاده می نمایند



استفاده بیشتری از این ویتامین مورد لزوم است و همچنین بانوانی که باردار می باشند همواره مقدار و سطح طبیعی این ویتامین را در آنان با مصرف B<sub>6</sub> ثابت نگاه می دارند.

#### ویتامین B<sub>12</sub> (کوبالامین):

این ویتامین سبب رشد و نمو و بلوغ گلبول های سرخ و رشد عمومی بدن شده و در صورتی که جیره غذایی فرد به کلی فاقد آن گردد عوارضی چون کم خونی های ویژه و خطرناک پیش می آید که با مصرف موادی چون تخم مرغ، شیر، جگر و گوشت های بی چربی یا ماهی می توان از کمبود آن در بدن جلوگیری کرد.

ویتامین B<sub>12</sub> ویتامین محلول در آب است که به مقدار قابل توجهی در کبد ذخیره می شود. ظاهراً افراد گیاه خوار متعصب که تخم مرغ و فراورده های شیری نیز نمی خورند، باید به کمبود این ویتامین مبتلا شوند. با این وجود، مشاهده شده که سطح ویتامین مذکور در خون افراد گیاه خوار در دو تا سه سال اول به شدت کاهش یافته، ولی پس از آن تغییر چندانی نمی کند. به هر حال کمبود واقعی ویتامین B<sub>12</sub> در افراد گیاه خوار نادر است.

اگر معده یا قسمت تحتانی روده باریک به وسیله عمل جراحی برداشته شود، در نتیجه عدم استفاده از ویتامین B<sub>12</sub> موجود در غذا، کمبود آن بروز می کند. همین امر در مورد اضمحلال مخاط معده و یا روده به علت بیماری های مختلف صادق است که همیشه باید در شناخت و شناسایی این ویتامین آگاهی لازم را

دارا بود و از بروز مشکلات بعدی پیشگیری لازم را به عمل آورد.

#### ویتامین C (اسید اسکوربیک):

برای ساخت و نگهداری ماده داخل سلولی نسوجی و نیز حفظ آنزیم احیاءکننده اسید فولیک ضروری می باشد ویتامین C لثه های دندان، مفاصل، بافته های ملتحمه بدن را تقویت می نماید و در مقابل بیماری ها و امراض، مقاومت بدن را افزایش می دهد. این سؤال که آیا مقادیر زیاد ویتامین C در مداوا و پیشگیری از سرماخوردگی نقش دارد یا نه هنوز پاسخی ندارد. صحبت در این مقوله از مدت ها قبل آغاز گردیده است و هم اکنون نیز پاولینگ دانشمند امریکایی و برنده جایزه نوبل تأکید بسیار بر مصرف زیاد آن دارد. طبق نظریه او میزان مطلوب و مورد نیاز روزانه ویتامین C بین ۳ تا ۴ گرم است. مصرف زیاد ویتامین C سیستم ایمنی را تحریک می کند. آزمایش های دیگر نیز ثابت کردند که مقدار زیاد ویتامین C (۲ تا ۸ گرم - روز) سبب افزایش دفع اسیداوریک از طریق کلیه ها و کاهش این ترکیب در سطح خون افراد سالم و یا مبتلایان به نقرس می گردد. در صورتی که مقادیر کافی از این ویتامین به بدن نرسد احتمال بروز عوارضی چون خون ریزی، ورم لثه و لق شدن دندان ها وجود خواهد داشت، که در صورت فقر شدید آن بیماری اسکوربوت بروز می کند. همچنین روماتیسم، چین و چروک پوست و اختلالات عروقی دموی و شرائین، سست و شکننده شدن

ویتامین D که به ترکیب نامبرده تبدیل نشده است، در ماهیچه ها و بافت چربی ذخیره می گردد. دردهای استخوانی و گاه شکستگی خود به خود استخوان ها با کمبود این ویتامین در ارتباط است. این ویتامین در آرام کردن اعصاب نقش مهمی را ایفا می کند. غذاهای معدودی به اندازه کافی دارای ویتامین D می باشند و می توانند احتیاجات روزانه بدن ما را از این لحاظ مرتفع نمایند. تخم مرغ و روغن ماهی یکی از منابع مهم این ویتامین می باشد که بهتر است به طور کلی این ماده مقوی را در غذاهای روزانه خود اضافه نماییم و در فصل زمستان به اندازه کافی از آن بهره مند شویم. خوشبختانه منبع بزرگی از ویتامین D در نور خورشید موجود می باشد، پوست بدن ما دارای ماده ای است که وقتی نور آفتاب بر آن قرار گرفت ویتامین D را خود به خود می سازد ولی البته نور آفتابی این کار را می کند که بطور مستقیم و در هوای پاک و صاف و دور از آلودگی های محیط مورد استفاده قرار گیرد و بهتر است از پشت شیشه و یا از پس پنجره های اطاق عبور نکند چون اشعه «ماوراءبنفش» آن از بین می رود.

ویتامین D از ویتامین هایی است که در چربی حل می شود و کمک قابل توجهی به رشد اندام های بدن می کند و در تکثیر بافت استخوانی نقش عمده ای دارد. وجود آن سبب افزایش کلسیم از روده و نیز رسوب کلسیم در استخوان ها می گردد، نیاز روزانه این ویتامین ۱۰ میلی گرم است.

مخمر آبجو که در مقال نور آفتاب خشک شده باشد دارای منبع سرشار ویتامین D می باشد پوست پرتقال، نارنج، گریپ فروت چون دائماً در مقابل آفتاب قرار می گیرند دارای ویتامین D می باشند، پس شما خلال پوست لیمو، نارنج و پرتقال را در اغذیه خود مصرف کنید اگر آن را در کمپوت میوه های خشک مصرف کنید بسیار نافع خواهد بود.

زیاده روی در مصرف ویتامین D عوارضی را به دنبال خواهد داشت. وقتی خودتان را دو ساعت تمام آفتاب دهید به اندازه کافی و لازم ویتامین D جذب نموده اید ولی توجه داشته باشید که این ویتامین سم است و اگر زیاد مصرف شود، مسموم کننده است. چنانچه بخواهید غذای خود را از نظر ویتامین D غنی سازید می توانید با روش های ابتکاری که تاکنون تجربه شده است عمل کنید به عنوان مثال روغن سالاد را در ماهی تابه ای که از فلز سفید و درخشنده ای ساخته شده باشد بریزید و آن ظرف را دو ساعت در آفتابی که به آخرین نقطه بلندی و اوج خود رسیده باشد بگذارید فراموش نشود که آفتاب از پس های درب اطاق به آن نتابد. بعد روغن را در یک بطری تیره رنگ بریزید و هنگام تهیه سالاد از آن مصرف نمائید با این وسیله سهل و ساده و با پیروی از این طریقه علمی و عملی، روغن سالاد خود را از لحاظ ویتامین D سرشار و غنی ساخته اید.

## ویتامین K:

ویتامین K برای انعقاد خون لازم است. در جراحی سرعت انعقاد خون به مقدار ویتامین K در بدن بستگی دارد خوشبختانه بسیاری از غذاها دارای ویتامین K است که از جمله تمام برگ های سبز مثل برگ اسفناج، گل کلم، چغندر، کلم سفید و مخصوصاً برگ هویج دارای مقدار کافی ویتامین K می باشد.

همچنین دستگاه گوارش با ساختن این ویتامین به مقدار زیاد به انسان کمک می کند. در نوزادان به هنگام تولد به علت نداشتن باکتری در روده، این ویتامین بسیار کم است. افزودن ویتامین K به شیر از این رو است. مقدار نیاز روزانه به این ویتامین ۳۰ میلی گرم است.

مهمترین شرط جذب آن ترشح مقدار کافی صفرا است. باکتری های روده این ویتامین را به مقدار زیاد تولید می کنند. هنوز عقیده محکمی در رابطه با استفاده انسان از ویتامین های ساخته شده در روده وجود ندارد. با توجه به اینکه کمبود ویتامین K بیشتر در بیماران پس از مداوا با آنتی بیوتیک بروز می نماید، لذا می توان دریافت که قسمتی از ویتامین K ساخته شده در روده به مصرف رفع نیاز روزانه می رسد. طبق آزمایش در اثر پنج هفته امساک، علائم کمبود ویتامین K بروز نمی نماید، در حالی که عوارض ناشی از کمبود پس از ۳ تا ۴ هفته خودداری از خوردن غذا و مصرف آنتی بیوتیک به ظهور می رسند اگر تغذیه کامل نباشد، میل به خونریزی ناشی از کمبود ویتامین K خصوصاً بعد

از اعمال جراحی و یا در اثر نارسایی مزمن کلیه ها بیشتر می شود. تجویز ویتامین K به منظور پیشگیری از بروز مشکلات ناشی از خونریزی در اولین روزهای زندگی مورد سؤال است. یکی از موارد قابل توجه در علم پزشکی، مصرف خوارکی های سرشار از ویتامین K در افرادی است که با داروهای ضد انعقاد مداوا می شوند که شرح داده شد.

## ویتامین E:

در ارتباط با این ویتامین صحبت های زیادی شده است و گاهی آن را ویتامین جنسی نام گذاشته اند و این اسم کاملاً با معنای حقیقی آن تطبیق دارد زیرا این ویتامین برای تقویت تعادل و تحریک غده های بدن کاملاً لازم است. زنان حامله و آبستن باید مقدار زیادی از آن را مصرف نمایند. محل ذخیره ویتامین جذب شده، کبد و بافت چربی است. در بیماری هایی که با اختلال هضم و جذب توأم هستند، جذب ویتامین E کاهش می یابد. مصرف غلات و نان کامل شخص را در برابر عوارض کمبود ویتامین E به خوبی بیمه می کند. جوانه گندم منبع طبیعی و سرشار این ویتامین است ولی به مقدار کم می توان در کاهو، گوجه فرنگی، هویج، زرده تخم مرغ و فندق و گردو پیدا کرد. پس برای استحکام قلب و روبرو شدن با یک یائسگی بی درد و زحمت و داشتن یک پوست خوب و صاف و یک زندگی تناسلی طبیعی احتیاج به این ویتامین محرز است.

اگر این ویتامین در بدن شما نباشد مبتلا به اختلالات قلبی، لاغری، عوارض سخت دردهای زنانه خواهید شد. پس برای جلوگیری از این عوارض غذاهایی را بخورید که سرشار از ویتامین E می باشد.

#### ویتامین PP:

ویتامین PP برای ورید و رگ ها و فشارخون طبیعی شما لازم است تا از عوارضی از قبیل فشارخون جلوگیری کند. اگر این ویتامین در بدن نباشد پارگی ورید، خون ریزی، فشارخون و سکنه های مختلف پیش خواهد آمد منابع اصلی ویتامین P عبارتند از: فلفل سبز، مرکبات، مخصوصاً پوست لیمو.

#### اسید پانتوتنیک:

اهمیت اسید پانتوتنیک کم نیست زیرا وقتی با ویتامین های دیگر خانواده B مخلوط شود موجب می شود که علائم و آثار پیری از سر و روی، برطرف شود اینک در زیر غذاهای اصلی که دارای مقدار کافی اسید پانتوتنیک می باشند نام برده می شود:

۱- ملاس

۲- پسته

۳- مخمر آبجو

۴- شیرخشک

۵- جگر

۶- زرده تخم مرغ

۷- قلوه

۸- جوانه گندم

۹- غله گندم کامل

#### اسید پارا آمینو بنزوئیک:

برای عمل طبیعی غده ها و همچنین جلوگیری از سفید شدن موها لازم است. بهترین غذاهایی که دارای اسید پارا آمینو بنزوئیک می باشند عبارتند از:

۱- جگر

۲- سبوس برنج

۳- مخمر آبجو

۴- ملاس

#### اسید فولیک:

قابل استفاده در کم خونی های مزمن و حفظ و نگهداری رنگ مو، بهترین اغذیه ای که دارای اسید فولیک می باشد مخمر آبجو و جگر است.

#### اینوزیتول:

اینوزیتول به رشد طبیعی موها کمک می کند و از موادی مثل میوه ها، گردو، فندق، شیر، ماست، مخمر آبجو و گوشت

بدست می آید.

**بیوتین:**

مصرف بیوتین برای بدست آوردن انرژی و فعالیت و سلامت فکری مخصوصاً در دوره دوم عمر توصیه شده است. غذاهایی که دارای بیوتین می باشند عبارتند از: زرده تخم مرغ، جگر، مخمر آبجو، ماست، گوجه فرنگی و قلوه.

**کولین:**

کولین به کبد و کسبه صفرا کمک می کند تا به خوبی کار کند و چربی را هضم نماید. کولین را در مخمر آبجو و جگر می توان به دست آورد.

**نیاسین:**

سومین عضو خانواده ویتامین های B می باشد و حالا به اسم نیاسین نشاسته دار معروف است این ویتامین برای پوست، خون و خوب کار کردن دستگاه گوارش لازم است. غذاهایی که سرشار از نیاسین هستند عبارتند از:

- ۱- جوانه گندم
- ۲- شیرخشک بی چربی
- ۳- مخمر آبجو
- ۴- آرد گندم کامل
- ۵- ملاس سیاه

عوارض جانبی ناشی از افراط در مصرف ویتامین ها اگر مقدار ویتامین های وارده به ارگانسیم بدن از طریق غذا چند برابر نیاز روزانه گردد، گاه عوارضی را به دنبال دارد. در صورت ظهور علائم خاص، احتمالاً ورود ویتامین ها به بدن از راه غذا انجام نگرفته، بلکه به عنوان دارو از آنها استفاده شده است. به ویژه در امریکا فرآورده های ویتامینی با مقادیر زیاد ویتامین تهیه می شوند و در اختیار مردم قرار می گیرند. افراد سالم که نیاز ویتامینی آنها بطور مطلوب به وسیله غذا تأمین می گردد، فرآورده های یاد شده را مصرف می کنند.

این موضوع به خاطر تبلیغات زیرکانه ای است که به وسیله تولیدکنندگان در مورد افزایش قدرت دفاعی بدن و قدرت کارایی جسمانی و غیره انجام می شود. افزایش مصرف ویتامین C سبب دفع بیشتر اگرالیک اسید می گردد. مسمومیت با ویتامین A در صورت استفاده افراطی از روغن کبد ماهی و یا داروهای حاوی این ویتامین بروز می نماید. علائم مسمومیت عبارتند از: تورم مفاصل دست و پا، بی حسی، کاهش وزن، درد مفاصل، سردرد، ریزش مو، بزرگی کبد و طحال، تورم ساق پا و خونریزی های زیرپوستی، خشک شدن و شوره زدن پوست، اختلال در عادت ماهانه، درد استخوان، خواب آلودگی و غیره.

عوارض مربوط مسمومیت ویتامین D حالت تهوع، تشنگی، استفراغ، بی اشتها، تشنج، افزایش فشار خون و غیره اند. در اثر ویتامین D، جلب کلسیم بیشتر شده، در نتیجه میزان دفع آن

از طریق ادرار نیز افزایش می یابد. اگر کلیه ها قادر به دفع زیادی نباشند، مقدار آن در خون افزایش یافته و این امر سبب رسوب عنصر نامبرده در کلیه ها و نارسایی آنها می گردد.

### املاح معدنی:

املاح معدنی نیز مانند ویتامین ها در حفظ شادابی، سلامت و بهداشت روانی و جسمانی افراد تأثیر بسزایی دارند. املاح معدنی همشأن و یکسان با تأثیر ویتامین هاست. هزاران نفر از مردمی که از این موضوع اطلاع کامل و دقیقی ندارند ویتامین های لازم را با دقت و هوشیاری مصرف می کنند ولی از مصرف املاح معدنی و تأثیر آن در زندگی بی اطلاع می باشند. حداقل شانزده نوع ماده معدنی وجود دارد که در تندرستی و نشاط ما مؤثرند که به شرح آنها می پردازیم.

### کلسیم:

کلسیم فراوان ترین عنصر کانی در جانوران است، و مهمترین نقش را در ساختن استخوان ها یا اسکلت بدن دارند. کمبود آن موجب نرمی استخوان و بیماری راشی تیسم در اطفال، درنیامدن دندان ها و ضایعات دندان می شود. شما به کلسیم احتیاج دارید تا حال شما خوب باشد و اعصاب آرامی را داشته باشید و بطور طبیعی قلب، مرتب و منظم کار کند و ناخن شما سفید و پوسته پوسته نشود. بدحالی و گرم خوردگی دندان و قلب

ناراحت، حالات عصبانیت، میگرن، از فقدان این املاح معدنی بشمار می روند. کلسیم از شیر، پنیر، ماست، آب زرد پییر، مرکبات، گردو، توت فرنگی، فندق، بادام، پسته، انگور، از سبزی ها در چغندر، هویج، کلم، سیب زمینی، یونجه، اسفناج، پیاز و از غلات در گندم، جو و عدس به دست می آیند. پس شما هر روز نیم لیتر ماست یا آب زرد پییر را بنوشید تا سال های درازی را به عمر خود بیفزایید و عمر خود را هم به سال های درازی برسانید.

### فسفر:

بدن به فسفر نیاز دارد تا استخوان ها و دندان ها را بسازد و آورد، به آنها استحکام بخشد، همچنین غده ها را به ترشح وادارد و نشاط و چابکی به ارمغان آورد. این عنصر غیر فلز است. عناصر ضروری بدن شمرده می شود، و بیش از سایر عناصر مکمل نسوج و اجزای بدن، مغز و اعصاب است. علم کنونی هنوز علائم کمبود آن را روشن نساخته، مشخص نکرده است که با نبودن آن چه امراضی بر انسان مستولی می گردد. جدا کردن فسفر از استخوان موجب غضروفی شدن استخوان در آزمایشگاه می گردد، ولی با کمبود فسفر در بدن چنین اتفاقی نمی افتد. منابع موجود فسفر را می توانید در شیر، پنیر، زرده تخم مرغ، گوشت ماهی، غلات کامل، نخود و لوبیا پیدا نمایید. به خاطر داشته باشید که کلسیم و فسفر وقتی جذب بدن می گردند که از

ویتامین D کمک بگیرند، بنابراین اغذیه فسفردار را باید با غذاهایی که دارای ویتامین D است مصرف کنید.

#### مس:

وجود مس برای بدن بسیار ضروری است این عنصر نیز جزء ترکیبات خون است و کمبودش سبب خراش پوست به ویژه در زنان باردار می شود. منابع موجود در مس عبارتند از: زردآلو، جگر، لوبیای سبز، عدس، خرما، گلابی، گیلاس، سیب، هویج، جو و پیاز.

#### آهن:

آهن نیروی زندگی را در بدن در حال تعادل نگاه می دارد و استقامت انسان را در برابر کارهای سخت افزایش می دهد، آهن را باید از طریق خوردن مواد غذایی طبیعی به بدن رساند در غیر این صورت مصرف داروهای آهن در آنها در مواردی مجاز است که میزان و نحوه استفاده از آن حتماً توسط پزشک تعیین شود چون از اثرات منفی مصرف بی رویه آهن فشار بر کلیه ها می باشد. آهن در مواد غذایی نظیر کلم (قرمز و پیچ) اسفناج، کاهو، توت فرنگی، پیاز، نارگیل، انگور سیاه، سیب، خیار، چغندر، آلبالو، هویج، گوشت و تخم مرغ، توت سیاه و مویز به مقدار کافی یافت می شود.

آهن، تر و تازگی پوست را افزایش می دهد، حافظه را تقویت

می نماید. اگر آهن بدن کم شود، ابتلای به کم خونی عارضه ناشی از آن می باشد و همیشه خسته و بی حال خواهیم بود و اغلب دچار پریشانی حواس و کندذهنی می شویم و در مقابل اسراض تاب مقاومت نخواهیم داشت برای کسانی که مبتلا به کم خونی می شوند پزشکان قرص (املاح آهنی) را تجویز می کنند. بسیاری از اشخاص، بی حس و سست هستند زیرا دچار کمبود آهن شده اند اگر ماده معدنی باشد که بتوان آن را به عنوان یک ماده مقوی وصف کرد آهن است. آهن، خون را گلگون می کند نشاط و سرزندگی را افزایش می دهد. منابع آهن، سبزی ها، غلات مثل: گندم، ذرت، جو، برنج، اسفناج، کاهو، کلم، مارچوبه، پیاز، فلفل، هویج، کاسنی، چغندر، قارچ، ملاس سیاه، کشمش قرمز، خرما، جگر، قلمو، آلو و گوجه را می توان نام برد.

#### ید:

یکی از املاح مهمی که در طبیعت به وفور یافت می شود و در تنظیم قوای عقلانی و جسمانی انسان تأثیر فراوانی دارد ید می باشد. این ماده از بروز ورم غده تیروئید جلوگیری کرده، مانع ریختن شدید موها می شود. با تحریک غدد مترشحه بدن و تنظیم کار آنها باعث تعادل وزن بدن می گردد. از تپش قلب و ایجاد نگرانی ها و دغدغه خاطر بی مورد جلوگیری به عمل می آورد. به همین جهت ید را قدیمی ها به عنوان نگهبان بزرگ مغز و اعصاب و مایه افزایش اعتماد به نفس می دانسته اند. امروزه ثابت شده که

مصرف متعادل این ماده وسیله خوبی در جذب اکسیژن و کلسیم کافی در بدن است که در سلامت جسم و روان انسان مؤثر است. بنابراین اطفالی که شکمشان بیش از حد برآمده است و نیز بچه‌هایی که دچار عدم تمرکز کافی، کم خونی، تنبلی و پرخاشگری می‌باشند به مصرف ید نیاز مبرم دارند. ید تنها عنصری است که کمبود آن در خاک بعضی از مناطق کوهستانی که از دریا دور هستند، مشهود است و کمبود آن (بیماری گواتر) را که باعث ورم «غده تیروئید» می‌شود، پدید می‌آورد. میزان نیاز بدن به این ماده به طور روزانه حدود ۱۰ میکروگرم است و در ماهی‌های دریایی، پیاز، قارچ، گوجه‌فرنگی، پوست سیب‌زمینی، شاهی، نخود، برنج، کاهو، چغندر، آناناس و بسیاری از سبزی‌هایی که در اطراف آب می‌روید یافت می‌شود. شنا در آب دریا و استنشاق بخار دریا و نوشیدن روزی دو سه قاشق از آن، کمبودهای مزمن ید را از بدن انسان مرتفع می‌سازد. ید، خون‌مردگی عضلات و احتقان آن را در غدد لنفاوی زایل می‌کند و در زمینه درمان کردن نرمی استخوان، برنشیت، عقب افتادگی رشد، فلج، بیماری‌های پوستی نقش مهمی دارد.

منیزیم (طراوت دهنده پوست):

هفتاد درصد منیزیم بدن در استخوان‌ها متمرکز است. عضلات بیش از آنکه کلسیم داشته باشند منیزیم دارند. کمبود این ماده در بدن باعث اختلالات رفتاری، خستگی مداوم و

اختلالات در رشد بدن است.

با مصرف متعادل منیزیم طراوت و خنکی کافی در پوست احساس می‌شود و از ایجاد چروک‌های صورت جلوگیری می‌گردد و پوست را صاف و روشن می‌سازد. منیزیم در ساختمان سلسله اعصاب با همکاری فسفر نقشی اساسی ایفا می‌کند و همچنین محرک اصلی حرکات دودی احشاء است. غدد داخلی بدن به منیزیم نیاز دارد. منیزیم در پیشگیری و متوقف کردن بیماری سرطان نقش مؤثر دارد و نقش درمانی آن در علاج بیماری سل و دیابت (مرض قند) و جلوگیری از ضعف اعصاب، قابل انکار نیست. منیزیم را می‌توان از طریق گندم سبوس‌دار، هلو، انجیر، بادام، مارچوبه، تربچه، لیموی عمانی، لیموی تازه، اسفناج، خیار، کاهو و نارگیل به اندازه کافی به بدن رساند.

پتاسیم:

پتاسیم گرچه خود عنصر مهمی شمرده می‌شود، ولیکن همواره به مقدار کمتر با سدیم همراه می‌گردد و از نوشیدن چای و خوردن سیب‌زمینی، نیاز بدن را مرتفع می‌گرداند. از همین جهت است که خوردن سیب‌زمینی را برای کمک به قلب مفید می‌دانند و آن را در رژیم‌های تغذیه مناسب برای بیماری‌ها یا ناتوانی‌های قلبی به کار می‌برند.



## منگنز:

منگنز یکی از مصالح لازم برای ساختمان مو، پوست و ناخن به حساب می آید و عامل سیاه شدن رنگ مو شناخته می شود. کمبود و فقدان آن سبب سفید شدن مو و نیز شکنندگی و بی دوامی موی سر می گردد. منگنز غذای اصلی "بصل النخاع" است. منگنز در سبزی ها و غلات از جمله مارچوبه، چغندر، کاهو، دنبلان کوهی، قارچ، شاهی، کلم، کرفس، سیب زمینی، کاسنی، پیاز و همه سبزی های صحرایی و خودرو می توان یافت و در میوه هایی مانند آلو، زردآلو، خرما، انگور، گلابی و مرکبات به مقدار لازم از این عنصر وجود دارد.

## نیکل:

نیکل در تبادلات مایعات حیاتی بدن جانوران نقش میانجی دارد، و برای عمل لوزالمعده (ترشحات خارجی و داخلی) بسیار لازم است. سیب زمینی ترشی، کلم، اسفناج، کاهو، هویج، پیاز، گوجه فرنگی و نیز غلات از جمله برنج و سبوس گندم از منابع این عنصر شناخته می شوند و در میوه هایی مانند انگور، انجیر، گلابی، گوجه، زردآلو، توت فرنگی، تمشک نیز می توان به مقدار لازم از این عنصر به دست آورد. قابل توجه این است که نیکل در درمان دیابت مفید و مؤثر است.

## شوره یا ازت:

ازت در مارچوبه، پیاز، شلغم، هویج، تره فرنگی، سیر، سیب زمین ترشی، شاهی، کرفس، گل گاوزبان، به ویژه در گل گاوزبانی که در اطراف تبریز کاشته می شود، وجود دارد. شوره بسیار ادرارآور است و پاک کننده ی خون بشمار می آید. این عنصر اثرات دارویی مفیدی در رفع التهاب کبد، کلیه و مثانه دارد و در امراض پوستی و رماتیسم و نقرس نیز به عنوان دارو به کار می رود و مفید است.

## پایان

