مواد معدنی مورد نیاز بدن کدام است؟

7 بهمن 1400

مواد معدنی غذایی برای فرآیندهای بسیاری در بدن، به ویژه تعادل مایعات، حفظ و نگهداری استخوان‌ها و دندان ها، انقباض عضلانی و عملکرد دستگاه عصبی ضروری هستند.

به مواد معدنی ابزار بدن گفته می‌شود، برای تمام فعالیت‌های بیوشیمیایی مانند تولید آنزیم ها، هورمون ها، تولید انرژی و به طور کلی برای فعالیت تمام بخش‌های بدن مورد استفاده قرار می‌گیرند.
ما اغلب مواد معدنی را به دو دسته مواد معدنی اصلی و مواد معدنی کم نیاز تقسیم می‌کنیم. شش ماده معدنی اصلی آن‌هایی هستند که به مقدار زیاد در بدن وجود دارند.
هنگامی که موضوع سلامت و عملکرد عادی بدن مطرح می‌شود، مواد معدنی غذایی به اندازه ویتامین‌ها مهم هستند. آن‌ها برای فرآیندهای بسیاری در بدن، به ویژه تعادل مایعات، حفظ و نگهداری از استخوان‌ها و دندان ها، انقباض عضلانی، و عملکرد سیستم عصبی ضروری هستند.

تا زمانی که یک رژیم غذایی متعادل و سالم را دنبال کنید، در اکثر موارد، دریافت این مواد معدنی به میزان کافی از مواد غذایی مصرفی دشوار نیست. اما اگر درباره کمبودهای احتمالی نگران هستید، بیشتر این مواد معدنی در قالب مکمل‌ها نیز به فروش می‌رسند و پس از مشورت با پزشک می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.
مواد معدنی اصلی شامل کلسیم، کلرید، منیزیم، فسفر، پتاسیم و سدیم می‌شوند.

کلسیم

کلسیم احتمالا به واسطه توانایی خود در پیشگیری از پوکی استخوان شهرت دارد، اما این ماده معدنی فوایدی فراتر از تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها ارائه می‌کند. بدن برای لخته شدن خون و عملکرد عادی سیستم عصبی و عضلانی به کلسیم نیاز دارد.

تا زمانی که یک رژیم غذایی متعادل و سالم را دنبال کنید، در اکثر موارد، دریافت این مواد معدنی به میزان کافی از مواد غذایی مصرفی دشوار نیست. اما اگر درباره کمبودهای احتمالی نگران هستید، بیشتر این مواد معدنی در قالب مکمل‌ها نیز به فروش می‌رسند و پس از مشورت با پزشک می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.
مواد معدنی اصلی شامل کلسیم، کلرید، منیزیم، فسفر، پتاسیم و سدیم می‌شوند.

کلسیم

کلسیم احتمالا به واسطه توانایی خود در پیشگیری از پوکی استخوان شهرت دارد، اما این ماده معدنی فوایدی فراتر از تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها ارائه می‌کند. بدن برای لخته شدن خون و عملکرد عادی سیستم عصبی و عضلانی به کلسیم نیاز دارد.

منابع؛ کلسیم به میزان فراوان در محصولات لبنی، مانند شیر، پنیر و ماست وجود دارد. اما از دیگر منابع غذایی برای این ماده معدنی می‌توان به مغزهای خوراکی، سبزیجات سبز برگ و غذاهای غنی شده مانند غلات صبحانه و شیر مغزهای خوراکی، مانند شیر بادام، اشاره کرد. کلسیم یکی از محبوب‌ترین مکمل‌های غذایی نیز است.

کلرید

کلرید ماده معدنی جالب توجه‌ای است. بدن انسان برای تولید شیره‌های گوارشی به آن نیاز دارد و در مایع احاطه کننده سلول‌ها نیز در کنار سدیم قرار دارد. در حقیقت، کلرید به همراه سدیم برای کمک به تعادل مایعات بدن شما کار می‌کند.

منابع؛ کلرید غذایی در نمک خوراکی (کلرید سدیم) و بسیاری از سبزیجات، از جمله کرفس و گوجه فرنگی یافت می‌شود. به ندرت نیازی به مصرف مکمل کلرید وجود دارد.

منیزیم

منیزیم برای عملکردهای بیوشیمیایی که بسیاری از اعمال در بدن انسان، از جمله انقباض‌های عضلانی و تکانه‌های عصبی، را کنترل می‌کنند، ضروری است. همچنین به این ماده معدنی برای کنترل قند خون، تنظیم فشار خون، و حفظ استخوان‌هایی سالم و قوی نیاز است.

منابع؛ منیزیم در مغزهای خوراکی، دانه‌های خوراکی، غلات کامل، حبوبات، و سبزیجات سبز برگ تیره یافت می‌شود. از دیگر منابع غذایی برای این ماده معدنی می‌توان به ماست، ماهی سالمون، غلات

صبحانه غنی شده، موز، و سیب زمینی اشاره کرد. اگر چه مواجهه با کمبود منیزیم نادر است، اما مکمل‌های منیزیم نیز در دسترس هستند که اغلب با کلسیم ترکیب شده اند.

فسفر

فسفر برای رشد استخوان و عملکرد عادی غشا سلولی اهمیت دارد. این ماده معدنی به همراه ویتامین‌های B کمپلکس مواد غذایی مصرفی شما را به انرژی مورد نیاز بدن برای انجام فعالیت‌های روزانه تبدیل می‌کند.

منابع؛ فسفر در مواد غذایی سرشار از پروتئین مانند گوشت قرمز، مغزهای خوراکی، دانه‌های خوراکی و حبوبات یافت می‌شود. کمبود فسفر نادر است و به طور معمول در زمان سوء تغذیه شدید رخ می‌دهد. مصرف مکمل فسفر ضروری نیست.

پتاسیم

پتاسیم برای عملکرد عادی سیستم عصبی و انقباض عضلانی نیاز است. این ماده معدنی در مایع درون سلول‌ها وجود دارد، از این رو برای تعادل مایعات در سراسر بدن ضروری است. پتاسیم می‌تواند اثر سدیم بر فشار خون را خنثی کند.

منابع؛ یک رژیم غذایی متعادل و سالم باید تمام نیاز روزانه شما به پتاسیم را تامین کند. از جمله منابع خوب برای این ماده معدنی می‌توان به میوه ها، سبزیجات، حبوبات، شیر، مغزهای خوراکی و گوشت قرمز اشاره کرد. مکمل‌های پتاسیم نیز در دسترس هستند، اما بدون مشورت با پزشک آن‌ها را مصرف نکنید.

سدیم

سدیم به همراه کلرید در حفظ تعادل مایع بیرون از سلول‌ها نقش دارد. مصرف سدیم برای تنظیم فشار

خون مهم است. کمبود سدیم نادر است و در حقیقت مصرف بیش از اندازه این ماده معدنی مشکلی شایع در جهان محسوب می‌شود. مصرف بیش از اندازه زیاد سدیم ممکن است افزایش فشار خون در برخی افراد را به همراه داشته باشد.

منابع؛ سدیم به همراه کلرید در نمک خوراکی یافت می‌شود و به طور طبیعی مقادیر اندک از آن در انواع غذاها وجود دارد. اما دریافت بیشتر سدیم از مواد غذایی فرآوری شده که حاوی نمک یا مواد نگهدارنده زیاد هستند، سرچشمه می‌گیرد.