میوه و غذاهای ویتامین دار کدام اند؟

2 اسفند 1400

ویتامین‌ها مانند پروتئین‌ها یا کربوهیدرات‌ها انرژی تولید نمی‌کنند؛ اما اجزای ضروری برای عملکرد و رشد مناسب بدن هستند.

انواع ویتامین‌ها

محلول در چربی

دو گروه عمده از ویتامین‌ها وجود دارند. اولی ویتامین‌های محلول در چربی A، D، E و K هستند که در بافت چربی تجمع می‌کنند. ویتامین‌های محلول در چربی در بدن ذخیره می‌شوند؛ بنابراین مصرف بیش از حد آن می‌تواند منجر به تجمع بیش از حد ویتامین‌ها شود که به عنوان هایپرویتامینوز شناخته می‌شود. بنابراین، هیچ مکمل ویتامینی نباید بدون نظر متخصص مصرف شود.

محلول در آب

ویتامین‌های محلول در آب ویتامین‌های گروه B و ویتامین C هستند. این ویتامین‌ها محلول در آب هستند و در بدن ذخیره نمی‌شوند. بدن به ویتامین‌های محلول در آب نیاز دارد و مازاد آن را از بدن دفع می‌کند. بسیاری از افرادی که مکمل‌های ویتامین C مصرف می‌کنند، به دلیل شهرت آن برای کمک به سیستم ایمنی و جلوگیری از سرماخوردگی و آنفلوانزا، باید به خاطر داشته باشند که این حرکت اغلب بی فایده است. به طور کلی، اکثر افراد جامعه معمولاً از کمبود ویتامین C رنج نمی‌برند، مگر در شرایط خاص؛ زیرا این ویتامین در رژیم غذایی فراوان است و به راحتی به دست می‌آید.

غذاهایی که ویتامین بیشتری دارند شامل موارد زیر هستند:

فلفل قرمز

فلفل دلمه‌ای سلطان ویتامین C و حاوی مقادیر بسیار بیشتری نسبت به سایر مواد است. کیوی نیز منبع خوبی از این ویتامین با فواید سلامت ثابت شده است.

برخی از مطالعات نشان می‌دهند که مصرف منظم ویتامین C به مدت تنها ۳ ماه سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد و بدن را به طور کلی مقاوم نگه می‌دارد.

هویج

هویج و سایر سبزیجات نارنجی رنگ سرشار از بتاکاروتن با محتوای بالای ویتامین A خود برجسته هستند. ویتامین A دارای خواص آنتی اکسیدانی است. برای تشکیل گلبول‌های قرمز خون ضروری است. به عملکرد صحیح متابولیسم آهن کمک می‌کند.

برای مراقبت مناسب از پوست و غشاهای مخاطی و همچنین تاثیر بر عملکرد صحیح هورمون‌های جنسی ضروری است. در میان میوه ها، غنی‌ترین ویتامین A در خربزه، انبه و زردآلو یافت می‌شود. همچنین ویتامین A را می‌توان از لبنیات و غذاهایی مانند جگر به دست آورد.

کلم بروکلی

کلم بروکلی با محتوای بالای ویتامین‌های A، C و ویتامین‌های گروه B، یک ابر غذا محسوب می‌شود. ویتامین‌های B عبارتند از B۱ (تیامین)، B۲ (ریبوفلاوین)، B۳ (نیاسین)، B۵ (اسید پانتوتنیک)، B۶ (پیریدوکسین)، B۹ (اسید فولیک)، و B۱۲ (کوبالامین).

B۱۲ فقط در محصولات حیوانی یافت می‌شود؛ بنابراین گیاهخواران باید آن را همراه با مکمل‌ها مصرف کنند. ویتامین‌های گروه B عملکردهای مختلفی دارند. برخی بیشتر در سطح مغز تاثیر می‌گذارند، برخی در انعقاد و برخی در متابولیسم خون تعیین کننده هستند.

لوبیای چشم بلبلی

هم حبوبات، هم آجیل و هم میوه‌های خشک سرشار از ویتامین E هستند. یک ویتامین محلول در چربی که از سیستم ایمنی محافظت می‌کند. به عملکرد سیستم گردش خون کمک می‌کند. در تشکیل گلبول‌های قرمز خون نقش دارد و همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی است.

لوبیاها حبوباتی هستند که بیشترین ویتامین E را تامین می‌کنند. روغن آفتابگردان، بادام یا آووکادو نیز منابع خوبی از ویتامین E هستند. از آن جایی که محلول در چربی است، بدن آن را از طریق ادرار دفع نمی‌کند؛ بنابراین مصرف بیش از حد آن می‌تواند برای سلامتی مضر باشد.

روغن زیتون

روغن زیتون بهتر است فرا بکر باشد؛ زیرا هیچ یک از آنتی اکسیدان‌های خود را در طول فرآیند تصفیه از دست نمی‌دهد. منبع خوبی از ویتامین K است. این روغن همراه با ویتامین D برای جذب کلسیم ضروری است. به لطف ویتامین K کلسیم در استخوان‌ها جمع می‌شود. به این ترتیب شکل پلاک‌های خطرناک در رگ‌ها تجمع نمی‌کند.

تخم مرغ

تخم مرغ غذایی حاوی پروتئین‌های با ارزش بیولوژیکی بالا، اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین‌های A E D و K است. همچنین حاوی مواد معدنی مانند فسفر، سلنیوم، آهن و روی و ویتامین B۱۲ است. این ماده غذایی منبع خوبی از ویتامین D است. ویتامین D برای حفظ سلامت سیستم ایمنی ضروری است؛ اما نباید فراموش کرد که منبع اصلی ویتامین D نور خورشید است. بیش از نیمی از ویتامین D مورد نیاز از نور خورشید تامین می‌شود.

اسفناج

هم اسفناج و هم سایر سبزیجات با برگ سبز تیره مانند شاتوت، آروگولا یا کلم پیچ حاوی مقادیر خوبی از ویتامین B۱ هستند. ثابت شده است که این گیاهان برای سلامت مغز مفید هستند. بر اساس مطالعات، افراد مسن‌تری که از این ویتامین بیشتر استفاده می‌کنند، مکالمات بهتری دارند.

هر روز یک خوراکی یکسان نخورید و یک رژیم غذایی متعادل و متنوع داشته باشید. مهم است که هر روز غذاهای مختلف را در رژیم غذایی بگنجانید. یک رژیم غذایی مناسب و متعادل شامل انواع غذاها از گوشت قرمز گرفته تا کله پاچه و میوه‌ها و سبزیجات است.