

● الفيتامينات المهمة ::

- فيتامين أ : (اللبن المدعم بالفيتامينات , البيض , الجبن , الكبد , زيت السمك) فيتامين أ (يساعد على صحة العيون – اساسي لنمو وصحة خلايا الأعضاء و الجلد و الشعر ويعمل كمضاد للأكسدة و يحمي الخلايا من التلف) .
- فيتامين د : (اللبن المدعم بالفيتامينات) فيتامين د (يشجع على امتصاص الكالسيوم – يساعد في تكوين العظام و الأسنان – يساعد في اداء الجهاز العصبي و العضلات لوظائفهما)
- فيتامين هـ : (زيوت نباتية , مكسرات , بذور جنين , حبة القمح , خضروات ورقية) فيتامين هـ (يعمل كمضاد للأكسدة و يحمي الخلايا من التلف – يلعب دورا في تكوين خلايا الدم)
- فيتامين ك : (السبانخ , البروكلي , اللبن , الحليب , البيض , وجبات الحبوب) فيتامين ك (أساسي لإنتاج البروتينات التي تسمح بتجلط الدم)

● المعادن المهمة هي :

- الكالسيوم : (اللبن ومنتجاته , خضروات ورقية , التوفو(صويا) , السردين , السالمون مع العظام , عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم) الكالسيوم (ضروري لتكوين العظام و الأسنان و المحافظة عليها – انقباض العضلات (ومن بينها عضلة القلب) يدعم وظائف الأعصاب الطبيعية – يساعد على تجلط الدم – قد يقلل من الإصابة بسرطان القولون)

- **الحديد** : (اللحم , الدواجن , الأسماك , وجبات الحبوب , الفاكهة الخضروات الخضراء , منتجات الحبوب الكاملة) **الحديد** (يساعد في نقل الأكسجين داخل تيار الدم من خلال الهيموجلوبين , ضروري لكوين هيموجلوبين كريات الدم الحمراء)
- **المغنيسيوم** : (مكسرات , بقوليات , حبوب كاملة , خضروات خضراء , الموز) **المغنيسيوم** (يعمل في مئات من التفاعلات الكيميائية بالجسم خاصة بالتمثيل الغذائي ونقل الرسائل بين الخلايا)
- **الفسفور** : (اللبن , اللحم , الدواجن , الأسماك , وجبات الحبوب , البقوليات , الفاكهة) **الفسفور** (مطلوب لتكوين عظام و اسنان قوية – يدخل في معاونة الجسم على اطلاق الطاقة)
- **البوتاسيوم** : (الفاكهة , الخضروات , البقول , اللحم) **البوتاسيوم** (يساعد في نقل الإشارات العصبية – انقباض العضلات) ومنها عضلة القلب (– قد يساعد في الاحتفاظ بضغط الدم الطبيعي)
- **الصوديوم** : (ملح المائدة , الخضروات , العديد من الأطعمة الجاهزة , بعض المياه المعبأة) **الصوديوم** (يحتفظ بالسوائل داخل الجسم – يساعد في نقل الإشارات العصبية – انقباض العضلات – يساعد في التحكم بإيقاع عضلة القلب)