

## ● 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 )