

الفيتامين	المصادر الغذائية	مفعولها
فيتامين أ	اللبن / البيض / الجبن / الكبد / زيت السمك	١/يحافظ على صحة العيون ٢/يحمي الخلايا من التلف ٣/يعمل كمضاد للاكسده
فيتامين د	اللبن المدعم بالفيتامينات	١/يشجع على امتصاص الكالسيوم ٢/يساعد على تكوين الاسنان والعظام ٣/يساعد على اداء الجهاز العصبي لوظائفه
فيتامين هـ	زيوت نباتيه / مكسرات / خضروات	١/يعمل كمضاد الاكسده ٢/يلعب في تكوين خلايا الدم
فيتامين ك	سبانخ / بيض / حليب	اساسي لانتاج البروتينات التي تسمح بتجلط الدم
فيتامين ج	الفواكه الحمضيه / خضروات ورقيه	١/يعمل كمضاد للاكسده ٢/ينظم عمليه التمثيل الغذائي اثناء الضغوط او الامراض

المعادن	المصادر الغذائية	مفعولها
كالسيوم	اللبن ومنتجاته / خضروات / عصير برتقال	١/ضروري لتكوين العظام ٢/يدعم وظائف الاعصاب الطبيعيه ٣/يقلل من خطر الاصابه بالسرطان
الحديد	اللحوم / الدواجن / الاسماك / الفاكهه / الخضروات	١/يساعد في نقل الاكسجين ٢/ضروري لتكوين هيموجلوبين كريات الدم
المغنيسيوم	مكسرات / بقولبات / خضروات / موز	١/يعمل ف مئات من التفاعلات الكيميائيه ٢/نقل الرسائل بين الخلايا
البوتاسيوم	الفاكهه / الخضروات / البقول / اللحوم	١/يساعد في نقل الاشارات العصبيه ٢/يساعد في الاحتفاظ بضغط الدم الطبيعي
صوديوم	ملح / خضروات / مياه معبأة	١/يحتفظ بالسوائل داخل الجسم ٢/يساعد في التحكم بايقاع عضلة القلب ٣/نقل الاشارات العصبيه