

چیزهایی که برای پایداری و تقویت نیروی دفاعی بدن لازم است

ویتامینهای E + D + C + B6 + A

ZINC یا روی

ورزش

آرامش خاطر

# Vitamin



ویتامین A در جگر، ماهی، محصولات لبنی، تخم مرغ، بسیاری از سبزیجات دارای برگ سبز، میوه ها و سبزیجات با رنگ زرد و نارنجی وجود دارد. مواد غذایی دیگر که به افزایش ویتامین A در بدن کمک می کنند عبارتند از:

سبزیجات قاصدک، سبزی خردل، کلم، مارچوبه، سیب زمینی شیرین، هویج، کلم بروکلی، کدو تنبل، زردآلو، طالبی، انبه و پاپایا ویتامین A در کبد، بافت های چربی، کلیه ها، ریه ها و چشم ها ذخیره می شود.

از آنجا که ویتامین A در چربی حل می شود بهتر است با وعده های غذایی مصرف شود.

مقدار لازم ویتامین A در روز:

بزرگسالان مرد	900	میکروگرم
بزرگسالان زن	700	میکروگرم
زنان باردار	800	میکروگرم
کودکان	400	میکروگرم

کمبود ویتامین را می توان با دارو نیز جبران کرد

<https://www.mittval.se/sv-se/vitaminer-and-mineraler/vitaminer/vitamin-a>



# Vitamin



بهترین منابع حیوانی ویتامین B6، جگر، ماهی، مرغ و زرده تخم مرغ هستند. منابع گیاهی عبارتند از جوانه گندم، غلات کامل، حبوبات، آجیل، سیب زمینی، آلو، انواع موز، گل کلم، سبزی خردل، فلفل دلمه ای، قارچ، کلم، آووکادو و اسفناج. این ویتامین در اثر نور خورشید و پخت و پز از بین می رود. ویتامین B6 محلول در آب است.



مقدار لازم ویتامین B6 در روز:

بزرگسالان مرد	1.6 میلی گرم
بزرگسالان زن	1.2 میلی گرم
زنان باردار	1.5 میلی گرم
زنان شیرده	1.6 میلی گرم
کودکان	0.8 میلی گرم

کمبود ویتامین را می توان با دارو نیز جبران کرد

## Vitamin



غذاهای سرشار از ویتامین C عبارتند از مرکبات ( لیمو، پرتقال ، نارنگی و گریپ فروت)، میوه گل رز، فلفل سبز، کلم بروکلی، گیلاس، انواع توت ها، پاپایا، گوجه فرنگی، سیب زمینی، جعفری، مارچوبه، کلم و سبزیجات برگ سبز.

اگر میزان دریافت روزانه ویتامین C کمتر از 100 میلی گرم باشد، تقریباً 90٪ آن در بدن جذب می شود. مصرف روزانه زیاد از ویتامین C برای بدن قابل جذب نیست.



مقدار لازم ویتامین C در روز:

بزرگسالان	75	میلی گرم
زنان باردار	85	میلی گرم
زنان شیرده	100	میلی گرم
کودکان	45	میلی گرم

کمبود ویتامین را می توان با دارو نیز جبران کرد

<https://www.mittval.se/sv-se/vitaminer-and-mineraler/vitaminer/c-vitamin>

## Vitamin



با قرار گرفتن در معرض آفتاب ویتامین D در پوست ساخته می شود. در حدود 30 دقیقه قرار گرفتن در معرض مستقیم صورت و اندامهای فوقانی در معرض آفتاب، بین 10 هزار تا 20 هزار واحد جهانی ویتامین D دریافت می کنید. هرچه به ظهر نزدیک تر باشید، ویتامین D بیشتری دریافت می کنید. در زمستان ویتامین D زیادی دریافت نخواهید کرد!

افراد دارای پوست سفید ویتامین D بیشتری نسبت به افراد دارای پوست تیره دریافت می کنند.

این ویتامین در ماهی چرب، شیر چرب، تخم مرغ، گوشت و برخی قارچها وجود دارد.

از آنجا که ویتامین D در چربی حل می شود بهتر است با وعده های غذایی مصرف شود.

مقدار لازم ویتامین D در روز:

---

بزرگسالان بالای 75 سال	20 میکروگرم
بزرگسالان دور از آفتاب	20 میکروگرم
کودکان و بزرگسالان زیر 75 سال	10 میکروگرم

کمبود ویتامین را می توان با دارو نیز جبران کرد

<https://www.mittval.se/sv-se/vitaminer-och-mineraler/vitaminer/d-vitamin>



## Vitamin



ویتامین E یک آنتی اکسیدانت قوی است که به نیروی دفاعی بدن کمک می کند تا از تخریب بافت‌های بدن توسط رادیکال‌های آزاد جلوگیری شود. ویتامین E در روغن جوانه گندم، دانه ها، بادام شیرین، فندق، گردو، تخم آفتابگردان، غلات کامل، زرده تخم مرغ، کره، شیر، جگر، و سبزیجات برگ سبز، روغن‌های گیاهی و آووکادو یافت می شود. این ویتامین همراه چربی ها در روده کوچک جذب می شود و سپس به کبد منتقل می شود. ویتامین E یک ویتامین محلول در چربی است.

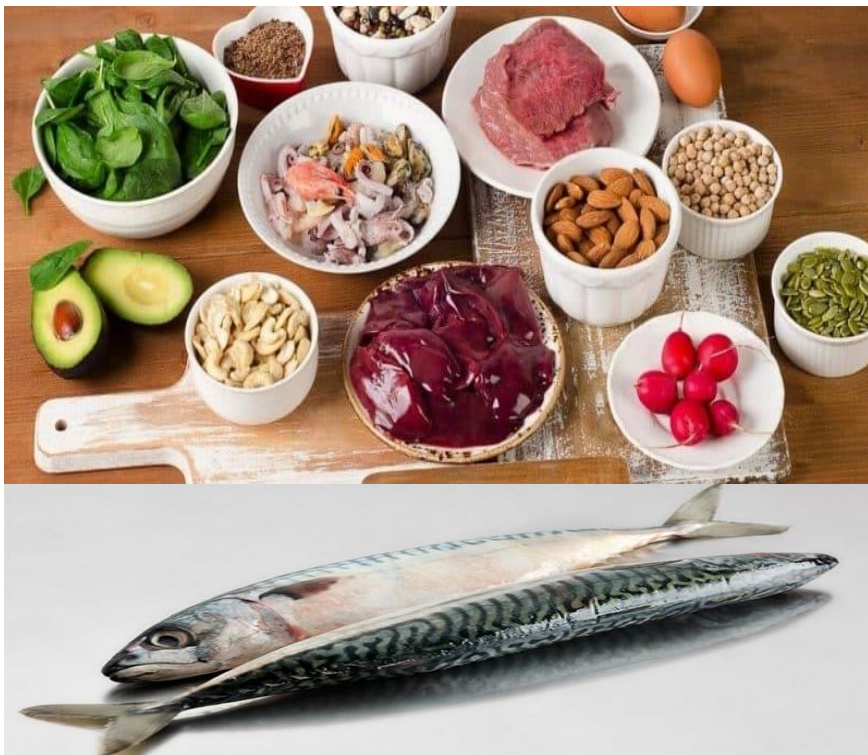
مقدار لازم ویتامین E در روز:

بزرگسالان مرد	10 میلی گرم
بزرگسالان زن	8 میلی گرم
زنان باردار	10 میلی گرم
زنان شیرده	11 میلی گرم

کمبود ویتامین را می توان با دارو نیز جبران کرد

<https://www.mittval.se/sv-se/vitaminer-and-mineraler/vitaminer/e-vitamin>

# روی یا ZINC



زینک یا "روی" باعث بهبود عملکرد لنفوسیت‌ها یا همان گلبول‌های سفیدی می‌شود که با عفونت‌ها مقابله می‌کنند. جگر گوساله: هر ۱۰۰ گرم از این ماده‌ی غذایی تأمین‌کننده‌ی ۹ میلی‌گرم روی می‌باشد. گوشت گاو، عدس و لوبیا سفید و نان کامل (بدون جوش شیرین)، جزو منابع خوب روی به حساب می‌آیند. هر ۱۰۰ گرم از این مواد غذایی دارای حدود ۵ میلی‌گرم روی است. جوی دوسر، زرده‌ی تخم‌مرغ و ماهی نیز دارای میزان قابل‌توجهی روی می‌باشند.

مقدار لازم "زینک" در روز:

بزرگسالان مرد	۹ میلی‌گرم	پسران نوجوان	۱۱ میلی‌گرم
بزرگسالان زن	۷ میلی‌گرم	دختران نوجوان	۹ میلی‌گرم
زنان باردار	۹ میلی‌گرم	کودکان	۶ میلی‌گرم
زنان شیرده	۱۱ میلی‌گرم		

کمبود «روی» را می‌توان با دارو نیز جبران کرد

در پایان بد نیست بدانیم که تنها ویروسها و باکتری ها نیستند که دشمن بدن ما هستند. بسیاری از بیماریها در بدن انسان توسط رادیکالهای آزاد ایجاد می شوند. رادیکالهای آزاد مولکولهای زیانبخشی هستند که در بدن ساخته می شوند، به سلولها حمله می کنند و باعث بیماری می شوند. هر روزه مقدار زیادی رادیکال آزاد بطور طبیعی در بدن ما ساخته می شود. سیگار، اشعه های یونساز، مثل اشعه ایکس، الکل، نور سولاریوم، استرس، کار فیزیکی سنگین و مواد غذایی نا سالم میزان رادیکال آزاد را در بدن افزایش می دهند. برای از بین بردن آنها می توان از آنتی اکسیدانها استفاده کرد.



خوبست خوارکی های غنی از آنتی اکسیدانت، مانند میوه های **ترش**، میوه های **قرمز** و **سیاه** و **چای سبز** را در برنامه غذایی خود داشته باشید.

تندرست و پیروز باشید