الخليج

أخبار الدار, أخبار الصحة

17 مايو 2021 00:28 صباحا

أمراض تصيب الإنسان نتيجة نقص العناصر الغذائية في الجسم

دبي: إيمان عبدالله آل علي

أكدت سهى نوفل «أخصائية تغذية سريرية – هيئة الصحة بدبي»، أن الكثير من الناس يعانون أعراضاً وأمراضاً ترتبط بنقص العناصر الغذائية، والتي ترجع في كثير من الحالات إلى غياب المغذيات الدقيقة التي تشمل الفيتامينات والمعادن، ويظهر نتيجة هذا النقص اضطراب في وظائف الجسم المختلفة، وربما أثر في توازن الماء، ووظيفة الأنزيمات، وإشارات الأعصاب، وكذلك الهضم والتمثيل الغذائي، وغيرها من العمليات الحيوية المهمة في الجسم.

وقال: تعتبر الفيتامينات مواد عضوية صغيرة، أو ما يطلق عليها المغذيات الدقيقة، ويحتاج إليها الجسم كي تؤدي مجموعة كبيرة من الوظائف، فالفيتامينات مهمة لإنتاج الطاقة ودعم المناعة وصحة العظام وتوازن السوائل، كما تزداد أهميتها في كونها تدخل في إنتاج الأنزيمات والهرمونات، وغيرها من المواد اللازمة للنمو على نحو ملائم.

وأكدت أن نقص الفيتامينات بشكل عام يحدث بسبب غياب أو النقص النسبي للفيتامينات في الغذاء، ما يؤدي إلى

حالات وأمراض نقص مميزة، أو نتيجة لعدم انتظام الكثير من الأشخاص في تناول طعامهم، أو لعدم تنويع الأطعمة التي يتناولونها، وبالتالي لا يحصلون على حاجتهم من الفيتامينات، وقد تسبب الاضطرابات التي تعيق امتصاص الأطعمة حالات نقص في امتصاص الفيتامينات، (مثل حالات الإسهال الشديد، مرض كرون وبعض اضطرابات البنكرياس وغيرها)، وقد تسبب بعض عمليات جراحات إنقاص الوزن تداخلات في عملية امتصاص الفيتامينات، وفي بعض الحالات يكون هناك تداخل ما بين بعض الأدوية المتناولة وامتصاص الفيتامينات وتخزينها.

وأضافت: قد يحدث النقص في الفيتامينات الذائبة في الماء (فيتامين مجموعة ب وفيتامين سي) التي يحتاج إليها الجسم بشكل مستمر، وتتواجد بصورة أساسية في الخضراوات والفاكهة ومنتجات الألبان، وذلك بسبب عدم قدرة الجسم على تخزينها، كما أنها تخرج في البول لو زادت كميتها، على عكس الفيتامينات الذائبة في الدهون (أ، د، ي ك) الموجودة في الدهون الحيوانية والزيوت النباتية والكبد والأسماك الزيتية، وكذلك منتجات الألبان، والتي تخزن في الجسم، ويستغرق حدوث نقص هذه الفيتامينات أسابيع أو أشهراً. ويتم تخزينها في الكبد بشكل رئيسي.

وهذا يدفعنا إلى التأكيد على أنه للوقاية من نقص الفيتامينات يجب اتباع نظام غذائي غني في مجموعة متنوعة من الخضروات الطازجة، الفواكه، منتجات الألبان، الحبوب الكاملة، الفاصوليا المجففة، العدس، اللحوم الخالية من الدهون، والأسماك، التي تساعدك في الحصول على جميع الفيتامينات التي تحتاج إليها. وتناول الأغذية المدعمة بالفيتامينات متى استدعى الأمر، واستشارة الطبيب متى تطلب ذلك، وتناول بعض المكملات الغذائية التي تحتوي على الفيتامينات.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©