



## منابع غذایی انواع ویتامین ها

# Food Sources of Various Vitamins

FOOD SOURCES OF  
VARIOUS VITAMINS

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

### ◀ ویتامین E

ویتامین E نیز یک آنتی اکسیدان قوی است. این کمک می کند تا سلول های شما در برابر آسیب محافظت شود. همچنین به بدن شما کمک می کند از ویتامین K استفاده کرده و سلول های عضلانی را ترمیم کند.

منابع: روغن های سبزیجات، سبزیجات سبز برگ، غلات سبوس دار، آجیل، دانه های آفتابگردان و بادام اسفناج، شلغم، فلفل دلمه ای مارچوبه

### ◀ ویتامین K

ویتامین K برای تشکیل لخته های خون در بدن بسیار مهم است. بدون آن، می توانید از یک برش ساده خونریزی کنید و به مرگ برسید. همچنین ممکن است به حفظ قدرت استخوان در بزرگسالان مسن نیز کمک کند.

منابع: کلم پیچ، اسفناج، سبزه یقه ای، خردک سوئیس، سبزی شلغم و سبزی خردل کاهو جعفری جوانه بروکسل کلم بروکلی مارچوبه، تخم مرغ، شیر

### ◀ ویتامین D

ویتامین D تنها ماده مغذی است که بدن شما در معرض نور خورشید تولید می کند. با این حال، ممکن است تا ۵۰٪ از جمعیت جهان به اندازه کافی آفتاب نگیرند و ۴۰٪ از ساکنان ایالات متحده کمبود ویتامین D دارند. منابع ویتامین D

شامل موارد زیر است:

◀ ماهی قزل آلا

◀ شاه ماهی و ساردین

◀ روغن کبد ماهی کاد

◀ کنسرو تن

◀ زرده تخم مرغ

◀ قارچ



### ◀ منابع غذایی ویتامین های محلول در چربی ▶

#### ◀ ویتامین A

به بدن کمک می کند تا دندان ها، استخوان ها، بافت های نرم و پوست سالم ایجاد کند. همچنین می تواند به شما در دفع عفونت های باکتریایی و ویروسی کمک کند، از شب کوری جلوگیری کرده و موها و ناخن های شما را سالم نگه دارد.

منابع: گوشت گاو، جگر، تخم مرغ، میگو، ماهی، شیر

غنی شده، سیب زمینی شیرین، هویج، کدو تنبل،

اسفناج، انبه طالبی، زردآلو، کلم پیچ و کوهی. برخی از ادویه

ها نیز دارای ویتامین A زیادی هستند از جمله پاپریکا،

فلفل قرمز، کاین و پودر چیلی



Food Sources of  
Various Vitamins

## Food Sources of Various Vitamins

### منابع غذایی ویتامین محلول در آب

◀ منابع ویتامین B1 : ژامبون ، شیر سویا ،

هندوانه ، کدو سبز ، بلوط

◀ منابع ویتامین B2 : شیر ، ماست ، پنیر ، غلات و

غلات کامل و غنی شده.

◀ منابع ویتامین B3 : گوشت ، مرغ ، ماهی ، غلات

غنی شده و غلات ، قارچ ، سیب زمینی

◀ منابع ویتامین B7 : غلات کامل ، تخم مرغ ،

لوبیای سویا ، ماهی

◀ منابع ویتامین B9 : غلات و غلات غنی شده ، مارچوبه ،

اسفناج ، کلم بروکلی ، حبوبات (نخود چشم سیاه و نخود) ،

آب پرتقال

◀ منابع ویتامین B12 : گوشت ، مرغ ، ماهی ، شیر ، پنیر ،

شیر غنی شده غلات و غلات

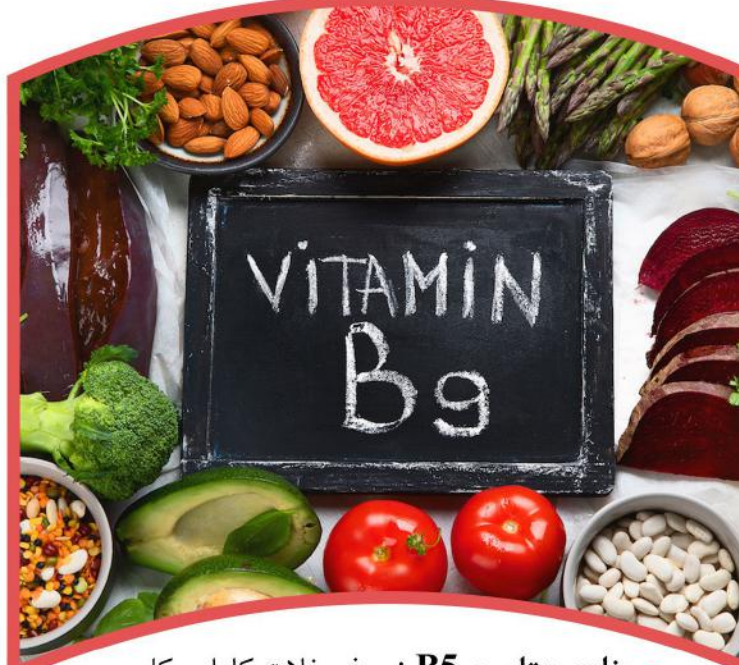
◀ منابع ویتامین C : پاپایا ، میوه های خانواده مرکبات ، توت

فرنگی ، فلفل دلمه ای ، کلم بروکلی ، جوانه بروکسل ، سبزیجات

برگ تیره ، مانند کلم پیچ ، سبزی خردل و خردا ،

سیب زمینی ، اسفناج ، توت فرنگی ، گوجه فرنگی ،

جوانه بروکسل



◀ منابع ویتامین B5 : مرغ ، غلات کامل ، کلم

بروکلی ، آووکادو ، قارچ

◀ منابع ویتامین B6 : گوشت ، ماهی ، مرغ ،

حبوبات ، توفو و سایر محصولات سویا ، موز

### ویتامین ها

ویتامین ها و مواد معدنی به اندازه هوا و آب برای زندگی ضروری هستند. آنها نه تنها بدن شما را سالم نگه می دارند بلکه از شما در برابر انواع بیماری ها محافظت می کنند. ویتامین ها به دو دسته تقسیم می شوند: محلول در آب - به این معنی که بدن جذب نمی کند - و محلول در چربی که مقادیر باقیمانده در کبد و بافت های چربی ذخیره می شود. ویتامین های محلول در آب ، هشت ویتامین ، B-1 ، B-2 ، B-3 ، B-5 ، B-6 ، B-7 ، B-9 و B-12 و ویتامین C است و ویتامین های محلول در چربی ویتامین های A ، D ، E و K هستند.