

مدرس : رویاشاد

آدرس کانال:

 @Royashad_p_biology

دنیای ویتامین ها





ویتامین ها ۱۱

بدنمون به ویتامین های کمی نیاز داره اما همین مقدار کم هم باید ویتامین بشه حالا خوشگلا کمبود ویتامین ها باعث ایجاد مشکل در **رشد و عملکرد مناسب** دستگاه های بدنمون میشه و در برخی موارد به علت کمبود ویتامین ها ما دچار بیماری میشیم.

✓ بچه های گشنگم ویتامین هامون دوتوع هستن :



ویتامین های محلول در آب



ویتامین های محلول در چربی

ویتامین محلول در آب:

بچه ها این ویتامین ها تو آب حل میشه.

حالا این ویتامین ها شامل **ویتامین C** و **ویتامین گروه B** هستن

 **نکته مهم:** ویتامین های محلول در آب تو بدنمان ذخیره نمیشه و مقدار اضافی آن از طریق ادرار دفع میشه.

ویتامین C (محلول در آب)



نکته: نشناختن ویتامین C در سلامت لثه و پوست نقش مهمی دارد

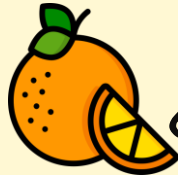
خوراکی های زیر منبع ویتامین C هستند:



گوجه فرنگی



کلم



پرتقال



لیمو شیرین



ویتامین B

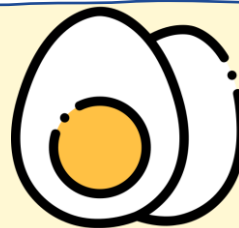


نکته: ویتامین گروه B نمیداره کم خون بشی و موحاتم نمیریزه

خوراکی های زیر منبع ویتامین B هستن:



گردو



تخم مرغ



غلات گندم و جو سبوس دار

ویتامین محلول در چربی:

بچه ها این ویتامین ها تو چربی حل میشه.

حالا این ویتامین ها شامل **ویتامین A** و **ویتامین D** هستن

نکته: ویتامین A در **سلامت چشم و بینایی**  مخصوصا در نور کم، نقش داره. 

 مامیتونیم ویتامین های A مورد نیاز بدنمونو با خوردن هویج  و گوجه فرنگی  تامین

کنیم اما حواستون باشه که این خوراکی ها ویتامین A ندارن بلکه در بدن ما به ویتامین A تبدیل میشن.

ویتامین A (محلول در چربی)

بیشتر بدوئیم: اسم ماده موجود در هویج که در بدن ما به ویتامین A تبدیل می شود، **بتاکاروتن** است

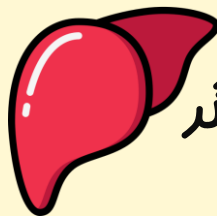
خوراکی های زیر منبع ویتامین A هستند:



گوجه فرنگی



هویج



جگر



زردآلو



تخم مرغ



ویتامین D

نکته: ویتامین D در جذب کلسیم در استخوان ها نقش داره. حالا فکر کن ویتامین D بدن به مقدار کافی نباشه استخوان ها به اندازه کافی کلسیم جذب نمیکنه و در نتیجه نرم میمونه و حتی ممکنه تغییر شکل بده.

خوراکی های زیر منبع ویتامین D هستن:

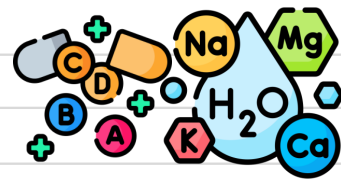


تخم مرغ



ماهی

مواد معدنی:

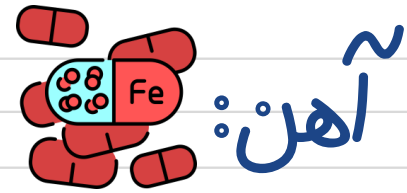


نمونه هایی از مواد معدنی هستند که در خاک وجود دارد حالا  **کلسیم** و آهن 

بدنمون به این مواد احتیاج دارد.

 گیاهان میان این مواد رو از خاک جذب میکنن و ما با خوردن خود گیاهان (مثل اسفناج) یا با خوردن جانورانی که از گیاهان حاوی این مواد معدنی تغذیه کردن (مثل گوسفند) این مواد معدنی رو میتونیم بدست بیاریم.

 **کلسیم** از مواد اصلی بدن مهره داران از جمله انسان هستند



آهن در یاخته های قرمز خون وجود داره به همین دلیل کمبود آهن یکی از عوامل کم خونی هست حالا اگ خیلی خسته این و رنگتونم پریده نشون میده که شما ممکنه کمبود آهن داشته باشین

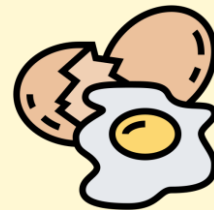
خوراکی های زیر منبع آهن هستن:



عدس



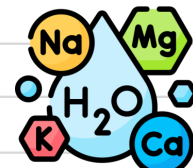
گوشت



تخم مرغ



اسفناج



مواد معدنی

در نوعی ماده معدنی که در غذاهای دریایی فراوانه و تورشد بدن و تنظیم فعالیت سلولها

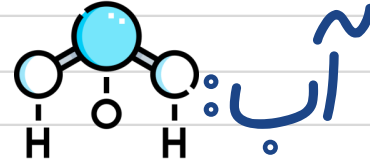
نقش داره

سدیم ماده معدنی دیگه ای هستش که در همه مواد غذایی به ویژه در **سبزی ها و میوه ها**

وجود داره. سدیم در **نمک خوراکی** هم موجوده.

مصرف زیاد سدیم باعث زیاد شدن **خطر ابتلا به فشار خون و پوکی استخوان** میشه





ورود بسیاری از مواد مغذی به یاخته ها و همچنین دفع بسیاری از مواد زائد از بدن، به

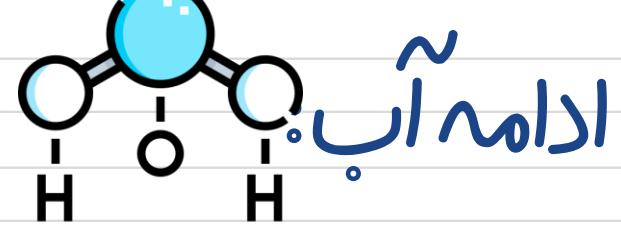
صورت محلول در آب. (اینی فوشگلای من برای اینکه فیلی از مواد مغذی بفوان بدن وارد سلول بشن باید

تو آب حل شده باشه و اینکه فیلی از مواد سمی هم که میفوان از سلول بندازن بیرون میان اول تو آب حل میکنن بعد دفع میکنن)

آب در اطراف و درون یاخته ها وجود داره



نکته



راهنمای تامین آب بدنمون:

آب بنوشیم 

مصرف خوراکی های متفاوت مثل میوه ها و سبزی ها 

بخشی از آب بدنمون با نوشیدن آب و بخش دیگه با مصرف خوراکی های مختلف تامین میشه

نیاز آدمای مختلف به آب با توجه به فعالیت بدنی آنها و نوع آب و هوای منطقه ای که در آن زندگی میکنه، متفاوت 

