

04/10/2019 صفة

للتغلب على نقص فيتامين د في الخريف .. إليك هذه الأطعمة!



حين يقصر وقت النهار وتحتجب الشمس في أغلب أوقات فصلي الخريف والشتاء يقل إنتاج فيتامين د في الجسم، لكن يمكنك تزويده بهذا الفيتامين الهام من خلال هذه الأطعمة.

فيتامين د أو D من الفيتامين القابلة للذوبان في الدهون ويساعد جسمنا على امتصاص الكالسيوم المهم في الحفاظ على قوة العظام والأسنان وتعزيز نظام المناعة في أجسامنا. وغالباً ما يطلق عليه أيضاً اسم "فيتامين أشعة الشمس" لأنه يتم إنتاجه بواسطة جسمنا عندما نعرض بشرتنا للشمس.

ولكن في فصلي الخريف والشتاء، حيث تحتجب أشعة الشمس أغلب الأوقات ويكون وقت النهار أقصر، يمكن أن يكون إنتاج فيتامين د تحدياً حقيقياً لأجسامنا، فيكون من المهم حينها أن نتناول الأطعمة الغنية بهذا الفيتامين المهم حتى نتمكن من الاستمرار في تزويد جسمنا بحد أدنى منه. وأهم هذه المواد الغذائية:

زيت كبد الحوت:

زيت كبد سمك الحوت هو واحد من أفضل الأطعمة التي تزود الجسم بفيتامين د فملعقة صغيرة من هذا الزيت يمكن أن تغطي نحو 70 بالمائة من احتياجاتنا من الفيتامين.

سمك السلمون:

تعتبر الأسماك المحتوية على كميات كبيرة من الزيت مثل السلمون مصدراً ممتازاً آخر لفيتامين د ويمكن لـ 70 غراماً فقط من الأنواع الجيدة من أسماك السلمون أن تغذي الجسم بحاجته اليومية منه بنسبة تتراوح بين 50 إلى



110 بالمئة.

سمك الإسقمري البحري (الماكريل).

هذه السمكة اللذيذة تغطي بسهولة أكثر من نصف مقدار حاجة الجسم اليومية من هذا الفيتامين.

سمك التونة:

وجبة من لحم سمك التونة تغطي ما يصل إلى سدس احتياجاتنا اليومية. جرب هذه الوصفة اللذيذة المكونة من شرائح التونة وحبوب الكينوا والمانجول!

السردين

تغطي 70 غرام حوالي ربع احتياجاتنا اليومية من فيتامين د.

البيض:

وإضافة إلى أنواع الأسماك المذكورة، فإن البيض أيضاً من الأطعمة المغذية بفيتامين د تغطي بيضتان حوالي 15 بالمئة من احتياجاتنا اليومية. كما يمكن استخدامه في تحضير وجبات أخرى للإفطار مثلاً.

الحليب الطازج:

حتى الحليب الطازج يمكن أن يكون جزءاً كبيراً من فيتامين د خاصة لأن علب الحليب التي نشتريها غالباً ما تكون مزودة بفيتامين د انظر إلى وصف المنتج، إذا كنت تريد أن تعرف بالضبط ما هو مقدار الفيتامين الموجود في الحليب. وقد لا يوجد ما هو أفضل من الجلوس أمام التلفزيون في المساء واحتساء كوب من الكاكاو بالحليب الساخن الطازج.

الزبدة:

تحتوي الزبدة وبعض أنواع السمن على كميات صغيرة من فيتامين د وهو أمر جيد للغاية لأنها تساهم في تغطية احتياجاتنا اليومية تلقائياً عن طريق مسح الخبز بالزبدة عند الإفطار.

جبنة كامامبير الفرنسية

تحتوي بعض الأجبان كجبنة كامامبير على مستويات منخفضة من فيتامين د. وينصح الأطباء بعدم محاولة تغطية كامل احتياجات الجسم من فيتامين د عن طريق هذا النوع من الجبنة.



الشوكولاتة الداكنة

حتى الشوكولاتة الداكنة تحتوي على فيتامين د ومن المفيد أن تناولها بين الحين والآخر.

ع.ع.ج / ع.أ.ج

المصدر: دويتشه فيله