

الأملاح المعدنية

يتتركب جسم الإنسان من عناصر مختلفة من المعادن، لذلك فهو بحاجة مستمرة إلى تلك العناصر الضرورية ويحصل الإنسان على احتياجاته منها عن طريق الغذاء والماء والهواء و ما يمكن تصنيعه داخل الجسم.

فوائد الأملاح المعدنية

١. مساعدة الجسم في بناء الأنسجة من عظام و أسنان وغضاريف وعضلات
٢. حفظ كثافة الدم والإفرازات والسوائل
٣. تنظيم التفاعلات الكيميائية في الجسم
٤. المحافظة على محتويات القناة الهضمية من التخمر والتعفن
٥. إكساب السوائل خاصية الانتشار في الجسم والحفاظ على ضغطها
٦. إكساب الدم خاصية التجلط عند اللزوم
٧. تكوين المادة الصباغية في الدم (هيموجلوبين) .
٨. إكساب المرونة للأنسجة

أهم هذه الأملاح وأهم مصادرها الغذائية :

الكالسيوم:



فوائده :

١. من المكونات الأساسية في جسم الانسان ويكون حوالي ٩٩% من عظام الانسان.
 ٢. حساسية العضلات للمنبهات
 ٣. يشترك في وظيفة عضلة القلب
 ٤. عنصر مهم للحامل خصوصا في ستة اشهر الاخيرة.
- مصادره : الألبان و منتجاتها - السلمون و السردين المعلب -الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر - الفاكهة المجففة - السمسم - زيت بذرة الكتان.
- الفسفور:



- فوائده : ١. يرتبط بالكالسيوم ل(تكوين العظام والأسنان)
٢. يدخل في ايض البروتينات والدهنيات والكاربوهدرات.
 ٣. يدخل في تركيب الانزيمات
- مصادره : (اللحوم - الأسماك - الألبان - المكسرات - البقوليات - الحبوب)

الحديد:



فوائده :

١. تركيب وبناء كريات الدم الحمراء
 ٢. يلعب دور مهم في نقل الاوكسجين وطرح ثاني اوكسيد الكربون.
 ٣. تكوين الخلايا الحية للعضلات والأنسجة المختلفة.
- مصادره : العسل الأسود - اللحوم الحمراء - البيض - التونة و السردين -الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر - البانجان الفول - الحبوب كاملة القشرة - الفواكه المجففة.

اليودين:

- فوائده : (يدخل في تركيب هرمونات الغدة الدرقية التي تساعد على النمو و تنظيم العمليات الأيضية بالجسم)
- مصادره : الأسماك البحرية - الملح المدعم باليود

الصوديوم:

- فوائده : (أساسية لتكوين سوائل الجسم)
- مصادره : ملح الطعام - الأطعمة المحفوظة.

البوتاسيوم:

- فوائده : (أساسية لتكوين سوائل الجسم)
- مصادره : الموز - البروكلي - الطماطم - الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر - الموالح كالبرتقال - البقوليات - الفواكه المجففة - البطاطس بالقشرة.

الكلوريد:

فوائده : (أساسية لتكوين سوائل الجسم الداخلية و يساعد فى عملية الهضم).

مصادره: ملح الطعام.

الزنك:

فوائده : (يدخل فى تركيب الانزيمات التى تساعد فى تكوين الجينات و البروتين بالجسم).

مصادره: اللحوم الحمراء و البقوليات كالفاول و العدس و البسلة و الفول السودانى.

المغنيسيوم:

(تكوين العظام والأسنان) الخضروات ذات اللون الأخضر - البقوليات - المكسرات - الحبوب

الكاملة القشرة.

الماء

يفقد الإنسان كمية كبيرة من الماء يوميا و تخرج من الجسم عن طريق البول و التنفس " الزفير " او عن طريق التبخر خلال الجلد " العرق"، - يشكل الماء حوالي ٦٠% من وزن جسم الإنسان. و بسبب فقد الدائم من الماء فلا بد من تعويض هذا الفقد كل يوم فى شكل سوائل و أطعمة. وخاصة أثناء الطقس الحار أو التمرين يمكن أن يحتاج الجسم ضعف هذه الكمية. كما ان الكثير من الأطعمة تحتوى على كم هائل من الماء خاصة الفاكهة , ويكمل الماء والسوائل الأخرى الكمية التى يحتاجها الجسم.



أهمية الماء للجسم

١. يخلص الماء الجسم من الفضلات والسموم التي تتكون فيه فالماء مثلاً يقوم بتخفيف البول وهي عملية مهمة جداً بسبب الأخطار التي قد تتجم عن تكون الحصى في الكلى إذا لم يتم تخفيف البول باستمرار.
٢. الماء له دور فعال في عملية الهضم، ويعتبر عنصر أساسي في نقل مكونات الغذاء من فيتامينات وعناصر غذائية إلى مختلف أجزاء الجسم.
٣. تنظم درجة حرارة الجسم بالشكل الأمثل، وذلك عن طريق إفراز العرق عند ارتفاع درجة حرارة الجسم.
٤. يحافظ الماء على نضارة البشرة وحيويتها حيث أن تناول الكمية الكافية من الماء، يحافظ على مرونة الجلد و نضارته و حيويته.
٥. يقلل الماء من نسبة الأملاح في الدم وبالتالي يزيل آثار الاكتئاب ويزيد الشعور بالحيوية.