

# الفيتامينات والمكملات الغذائية



## الفيتامينات والمكملات الغذائية

في ظلّ حياتنا المتسارعة الوتيرة واحتياجاتنا المتنوعة، يمكن للفيتامينات والمكملات الغذائية أن تكون أحد الحلول السليمة لتحقيق حياة صحية ومتوازنة. فمن تعزيز مستويات الطاقة إلى دعم وظائف الجسم إلى سدّ العديد من الفجوات الغذائية، تُعدُّ الفيتامينات والمكملات الغذائية مفيدة للغاية. وقبل دخول عالم المكملات الغذائية، من المهمّ فهم الغرض منها وكيفية دمجها بطريقة مأمونة في حياتنا اليومية.

فأجسامنا بحاجة إلى فيتامينات معيّنة لتقوم بوظائفها كما ينبغي وللحفاظ على صحتها. وفيما يلي بعض الأمثلة:

فيتامين د: صحة العظام والجهاز العصبي ووظيفة العضلات

فيتامين ج: المناعة

فيتامين أ: النظر والمناعة ونمو الشعر

وأفضل طريقة للحصول على هذه الفيتامينات تكون من خلال الطعام الذي نتناوله. ومن المؤسف، وبسبب التغيرات في جودة الطعام والقيود الغذائية، قد لا يتمكن بعضنا من الحصول على الفيتامينات والمعادن المطلوبة لتقوم أجسامنا بوظائفها بالشكل الأمثل. وبالإضافة إلى ذلك، تتطلب مراحل مختلفة من حياتنا كمية متفاوتة من

بعض المعادن. فعلى سبيل المثال، قد تعاني نقصاً في فيتامين د خلال فترة محدّدة من العام. وقد يتطلّب الحمل والشيخوخة والتعافي من أمراض معيّنة خطة محددة من المكملات الغذائية والفيتامينات. والجزء الأهم في تناول المكملات الغذائية والفيتامينات هو أن تكون تحت إشراف أطباء أو مختصين مؤهلين. ففي حين أن غالبية المكملات الغذائية آمنة، فإنّ الكمية المفرطة من مكملات أو فيتامينات معيّنة يمكن أن تتفاعل مع أدوية أخرى، في حين أن تناول جرعة زائدة من مكملات أو فيتامينات معيّنة قد يؤدي إلى تسمم الجسم. لذا لا بدّ من استشارة الأطباء دائماً لوضع الخطة الأنسب لكلّ منا. وبالإضافة إلى ذلك، يجب دائماً التحقق من جودة المنتج. واختيار منتجات تحققت من جودتها جهة خارجية موثوقة بداية موفقة. وبالإضافة إلى ذلك، فإنّ فهم متى يجب تناول المكملات الغذائية أمر بالغ الأهمية. فعلى سبيل المثال، من الأفضل تناول المغنيسيوم قبل وقت النوم لأنه يسهم في استرخاء العضلات. وفي المقابل، يوصى بتناول فيتامين د في الصباح لأنه قد يعزز مستويات الطاقة.

ويمكن أن تؤدي الفيتامينات والمكملات الغذائية، عند استخدامها بشكل مسؤول، دوراً مهماً في تحسين عافيتنا ورفاهنا. وتتسم المكملات الغذائية والفيتامينات بإمكانية سدّ الفجوات الغذائية لدعم احتياجات صحية محدّدة. ومن الضروري استخدام نهج مدروس لتقليل المخاطر التي قد يتعرض لها المرء نتيجة الاستخدام غير السليم للمكملات الغذائية والفيتامينات. ومن خلال اختيار المكملات الغذائية العالية الجودة، والالتزام بالجرعات الموصى بها، وطلب مشورة المختصين، يمكننا الاستفادة بأمان وفعالية من هذه المكملات والفيتامينات المهمة لأجسامنا.