

ویتامین ها و مواد معدنی کلیدی مورد نیاز بدن شما

نقش مواد معدنی در بدن

هر کدام از مواد معدنی در بدن وظایف متفاوتی بر عهده دارند که به طور خلاصه می توان این وظایف را به سه دسته اصلی تقسیم کرد. سلامت دندان ها، استخوان ها و اسکلت بدن؛ این وظیفه از وظایف مهم مواد معدنی در بدن است و دلیل اهمیت آن این است که استحکام استخوان ها و اسکلت بدن وابسته به ترکیبات کلسیم و فسفر نا محلول در استخوان ها و دندان ها می باشد.

حفظ تعادل داخلی؛ از دیگر نقش های مهم مواد معدنی در بدن حفظ تعادل داخلی آن است. سدیم و پتاسیم از الکترولیت های مهم بدن هستند که در انتقال امواج عصبی، آهنگ ضربان طبیعی قلب و حفظ تعادل اسید-باز نقش خیلی مهمی بر عهده دارند.

کمک به سوخت و ساز سلولی؛ این یکی دیگر از وظایف اصلی مواد معدنی در بدن می باشد. همچنین مشارکت در ساختمان آنزیم ها و هورمون هایی که فعالیت های سلولی را تنظیم می کنند نیز بر عهده این مواد است. به عنوان مثال گوگرد و روی در ساختمان انسولین، پیدر-ساختمان تیر و کسین و کالبد در ساختمان B۱2 از جمله عناصر معدنی هستند که در ساختمان هورمون ها و ویتامین ها شرکت دارند. مسواد معدنی در کنار ویتامین ها برای سلامتی بدن مفید و ضروری می باشد. این مواد انواع مختلفی دارند که هر کدام وظیفه خاصی را در بدن انجام می دهند.

مواد معدنی بر رشد بدن تأثیر دارند و علاوه بر آن بر سوخت و ساز، خون سازی و عملکرد سیستم عصبی، سلامتی استخوان ها و دندان ها و انقباض عضلاتی نیز تأثیر گذار هستند.

مصرف مواد معدنی برای هر شخصی لازم است و با توجه به نیاز هر فردی باید به اندازه کافی مصرف شود. هر کدام از این مواد معدنی در بدن یک نقش و وظیفه جداگانه دارد و نمی توان آنها را جایگزین کرد. از این رو توصیه می شود که در برنامه غذایی خود تنوع داشته باشید تا بتوانید همه آنها را به میزان مورد نیاز دریافت کنید.

مواد معدنی مورد نیاز بدن ما به دو دسته مواد معدنی اصلی و فرعی تقسیم می شوند. مواد معدنی اصلی به میزان فراوانی در بدن وجود دارند، مواد معدنی فرعی در بدن نقش چندان مفیدی ندارند و در برخی از موارد باعث ایجاد اختلالاتی می شوند.

گروه مواد معدنی اصلی

مواد معدنی اصلی شامل کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و



اخبار حوادث

درخواست طلاق بعد از افشای راز عاشقانه شوهر

گروه حوادث - لایلا بعد از ۵ سال زندگی مشترک تصمیم گرفته جدا شود. او از دلیل این طلاق می گوید.

*** چطور با همسر آشنا شدی؟**

ما یک سال قبل از ازدواج باهم آشنا شدیم و بعد هم از دواج کردیم. من واقعا شوهرم را دوست داشتم و تا همین چند ماه قبل هم فکر می کردم خیلی خوشبخت هستم.

*** چه اتفاقی افتاد که حالا درخواست طلاق کردی؟**

من چندماه قبل رازی را در زندگی شوهرم فهمیدم که همه چیز را بهم ریخت حتی روابط خانوادگی من را خراب کرد.

*** مگر چه اتفاقی افتاد؟**

فهمیدم شوهرم قبل از من با دختر عموم در ارتباط بود. آنها سه سال با هم دوست بودند. وقتی دختر عموم از او جدا شده، ایلیا سراغم آمد و با من ازدواج کرد. این مساله آنقدر من را ناراحت کرد که راهی بجز جدایی ندارم.

*** چطور متوجه شدی؟**

من در ایمیل شوهرم عکس های دختر عموم را دیدم. عکس ها عاشقانه بود. آنقدر حالم بد شد که مدتی طول کشید موضوع را به شوهرم بگویم.

کلاهبرداری تحت عنوان سرمایه گذاری طلا

گروه حوادث - رئیس پلیس آگاهی فراچا از دستگیری فردی خبر داد که با وعده پرداخت سود ۴۰ درصدیش از ۳ هزار میلیارد ریال سرمایه شهروندان را جذب و متواری شده بود.

سردار محمد فتیری اظهار کرد: تحقیقات اولیه درباره پرونده های سرمایه گذاری در بازار طلا در یکی از استان های غربی کشور نشان می داد که فردی با هویت معلوم از فعالان سابق بازار طلا، با وعده سود بالا اقدام به جذب سرمایه شهروندان کرده و پس از دریافت وجوه، به تعهدات خود عمل نکرده و متواری شده است.

وی افزود: با اقدامات اطلاعاتی و همکاری مرزبانی متهم در حین خروج غیر قانونی از کشور شناسایی و دستگیر شد و پس از طی مراحل قضایی، تحویل پلیس آگاهی شد و در تحقیقات تخصصی اعتراف کرد که با وعده پرداخت سود ۴۰ درصد، سرمایه حدود ۵۲ شهروند را به مبلغ بیش از ۳ هزار میلیارد ریال جذب کرده و به دلیل نوسانات بازار و سودجویی، قادر به بازپرداخت آن نبوده است.

وی با بیان اینکه از اعتماد به وعده سودهای غیر واقعی و بالا خودداری کنید، زیرا این موارد نشانه کلاهبرداری است، در این خصوص به شهروندان توصیه کرد: پیش از سرمایه گذاری صحت و اعتبار فرد یا مجموعه سرمایه

ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای بدن هستند که هر کدام وظایف خاصی را بر عهده دارند. اما باید به اندازه کافی مصرف شوند. این مواد اگر چه از طریق مکمل ها نیز می توانند تأمین شوند اما دریافت آنها از طریق مواد غذایی سالم مؤثر تر است.

گوگرد می باشد.

کلسیم

کلسیم یکی از مواد معدنی مورد نیاز بدن می باشد. کلسیم مهم ترین عنصر تشکیل دهنده دندان ها، ناخن ها و استخوان ها می باشد و بیش از ۹۰ درصد کلسیم بدن ما در این قسمت ها ذخیره شده اند. بخشی از آن نیز در ترشحات هورمون ها و عملکرد عضلاتی و عروق خونی دخالت دارند.

این عنصر در مواد غذایی مختلفی مانند ماست، شیر، دوغ، پنیر، سبزی های برگ سبز به وفور یافت می شود.

منیزیم

منیزیم یکی از مواد معدنی مهم در بدن است که وظایف مهمی بر عهده دارد. این عنصر بیش از سیصد واکنش شیمیایی را در بدن انجام می دهد. این ماده معدنی به طور طبیعی در آب و مواد غذایی وجود دارد.

این عنصر بر روی عملکرد ماهیچه ها، اعصاب و تقویت استخوان ها نقش مهمی دارد. منابع غذایی که در آن منیزیم یافت می شود شامل سبوس گندم، غلات، سبزی های برگ سبز، لبنیات، سیب زمینی، سویا، بادام و بادام هندی می باشد.

فسفر

این ماده معدنی از عناصر ضروری برای بدن است که نقش مؤثری در کنترل فسفاز خون و کاهش سنگ کلیه بر عهده دارد. همچنین باعث استحکام استخوان ها شده و بر روی عملکرد طبیعی خون نقش مؤثری دارد. از جمله مواد غذایی که شامل فسفر هستند شامل لبنیات، گوشت، تخم مرغ، نخود و نان می باشد.

پتاسیم

پتاسیم عنصری است که باعث شادابی می شود و همچنین فشار خون بالا را کنترل می کند. این ماده معدنی باعث کاهش میزان ابتلا به سکنه مغزی می شود.

مواد غذایی حاوی پتاسیم شامل سیب زمینی، رب گوجه فرنگی حبوبات، بادامجان، برگ چغندر، آلو، ماهی، موز، ماست و شیر می باشد.

گوگرد

گوگرد از عناصری است که در محافظت و سلامتی سلول های بدن نقش مهمی بر عهده دارد و همچنین بر روی فعالیت های مغز، پوست

بهداشت و سلامت

📌 **گروه بهداشت و سلامت**

ویتامین ها و مواد معدنی از جمله مواد ضروری برای بدن هستند که هر کدام وظایف خاصی را بر عهده دارند. اما باید به اندازه کافی مصرف شوند. این مواد اگر چه از طریق مکمل ها نیز می توانند تأمین شوند اما دریافت آنها از طریق مواد غذایی سالم مؤثر تر است.

و مو ناخن ها تأثیر زیادی دارد.

از جمله مواد غذایی حاوی این ماده معدنی شامل ماهی، تخم مرغ، حبوبات خشک، کلم، گوشت، بادام و گردو می باشد.

سدیم

سدیم نیز از مواد معدنی اصلی در بدن به ششمار می رود و وظیفه آن حفظ تعادل مایعات بدن می باشد و در غذاهای حاوی نمک و غذاهای فراوری شده به وفور یافت می شود.

مواد معدنی فرعی مورد نیاز بدن

مواد معدنی فرعی موادی هستند که در بدن به فعالیت های بیوشیمیایی و متابولیسم کمک کرده و شامل آهن، مس، روی، منگنز، کروم، سلنیوم و ید می باشد.

آهن

این عنصر برای رشد سلولی و انتقال اکسیژن به آنها مورد نیاز است. این عنصر در دو گروه مواد غذایی گوشتی و گیاهی موجود است. از جمله غذاهایی که حاوی آهن می باشند شامل گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، عدس و لوبیا می باشد.

مس

ایسن عنصر در بدن به تولید آهن کمک می کند و در غذاهایی مانند غذاهای دریایی، غلات، بادام، گردو و فندق یافت می شود.

روی

روی نیز از مواد معدنی فرعی در بدن می باشد که بر روی عملکرد سیستم ایمنی و عصبی بدن تأثیر زیادی دارد.

از جمله مواد غذایی حاوی این عنصر شامل گوشت قرمز، غلات صبحانه غنی شده و برخی از غذاهای دریایی است.

منگنز

این عنصر در تولید برخی از آنزیم ها تأثیر گذار است و نقش مهمی بر روی تشکیل استخوان ها دارد.

از جمله مواد غذایی حاوی این عنصر شامل حبوبات و مخصوصا لوبیا، آجیل، غلات کامل، چای و ... می باشد.

کروم

از مهم ترین وظایف این عنصر کمک به کنترل قند خون می باشد. این

چالش برانگیز باشد. اما یک روتین ساده و علمی، تنها در ۵ دقیقه، می تواند تمرکز، خلق و خو و آماج ذهنی را به طور چشمگیری بهبود ببخشد. این روتین شامل چهار مرحله است: نوشیدن آب گرم، تنفس عمیق، کشش بدن، و نوشتن هدف روزانه.

مراحل روتین صبحگاهی و فواید علمی آن

۱. نوشیدن آب گرم با ماده خالی

باعث تحریک گوارش، افزایش متابولیسم و دفع سموم می شود. همچنین بدن را از حالت خواب خارج کرده و گردش خون را فعال می کند.

۲. تنفس عمیق (۴-۷-۸)

تنفس کنترل شده باعث افزایش اکسیژن رسانی به مغز، کاهش اضطراب، و تنظیم ضربان قلب می شود. این تکنیک در مطالعات



وجود دارد و وظایفی نیز بر عهده دارد که ذکر شد اما میزان مصرف بالای آن سبب کمبود مواد معدنی در بدن می شود.

مصرف نمک و سدیم زیاد باعث کمبود منیزیم، کلسیم، زینک، سلنیوم و کروم می شود.

کمبود مواد معدنی باعث ایجاد خستگی زیادی بی حالی، آسیب پذیری در برابر استرس، کاهش تمرکز و قدرت ذهنی، مشکلات پوست، دندان ناخن، پیری زودرس و ... می شود.

علاوه بر این مشکلات، کمبود مواد معدنی باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی شده و سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند همچنین خطر ابتلا به پوکی استخوان و حتی سرطان را نیز افزایش می دهد.

سخن پایانی

مواد معدنی حکم ایزر بدن را دارند زیرا در تمام فعالیت های بیوشیمیایی مانند تولید آنزیم ها، هورمون ها و تولید انرژی نقش مؤثری دارند. آنها از نظر تقسیم بندی به دو دسته اصلی و فرعی تقسیم می شوند. مواد معدنی مورد نیاز بدن انواع مختلفی دارند که هر کدام یک وظیفه جداگانه در بدن دارد به طوری که نمی توان آنها را با یک دیگر جایگزین کرد.

ایسن عناصر علاوه بر تأثیر روی رشد بدن، بر روی سوخت و ساز، خون سازی، عملکرد سیستم عصبی و همچنین حفاظت از استخوان ها و دندان ها و انقباض عضلاتی نیز تأثیر دارند. بنابر این هر فردی باید برای حفظ سلامت خود به اندازه کافی از این عناصر را دریافت کند. بهترین راه تأمین این عناصر از طریق دریافت مستقیم مواد غذایی حاوی آنها می باشد. اگر چه در صورت نیاز می توان مکمل ها را نیز مصرف کرد.

روتین ۵ دقیقه ای صبحگاهی برای تقویت عملکرد ذهن

قاتل مادر و پسر با بخشش اولیای دم زنده می ماند



غیر قانونی از کشور خارج شده است. تحقیقات بعدی پلیس تهران، با پیگیری از همکارانشان در سفر، تأیید کرد که جسد شناسایی روز ۷ اسفند ۱۳۹۴ در دشت های اطراف سفر پیدا شده بود که دقیقاً با توصیفات میلا ده مخوانی داشت. با این اعتراض ها پرونده دو قتل به هم پیوست و کیفرخواست علیه بهروز صادر شد. پرونده به شعبه ویژه دادگاه کیفری یک استان تهران ارجاع شد. او الیای دم هم که دختر سمیرا بود در خواست قصاص بهروز

شد. او الیای دم هم که دختر سمیرا بود در خواست قصاص بهروز

را برای هر دو قتل مطرح کردند.

قضات دادگاه پس از بررسی دقیق مدارک، شواهد پزشکی قانونی و اعترافات، حکم اعدام بهروز را صادر کردند. این حکم مراحل قانونی خود را طی کرد: تأیید در دیوان عالی کشور و استیذان از رئیس قوه قضائیه. بهروز، که حالا خود را در آستانه مرگ می دید، به زندان بازگردانده شد و در صف محکومان به قصاص با چوبه بار قرار گرفت. اما در لحظات حساس اجرای حکم، معجزه ای رخ داد: زمانی که طناب دار بر گردن بهروز انداخته شده و چیزی به پایان زندگی اش نمانده بود او الیای دم درخواست مهلت یکماهه کردند. این مهلت، فرصتی برای تأمل، گفتگوهای خانوادگی و شاید حتی مشاوره های مذهبی و انسانی بود. سنگینی طناب بر شانه های بهروز، او را به مرز جنون رسانده بود، اما خانواده مقتولان که سال ها با فقدان عزیزانشان دست و پنجه نرم کرده بودند در نهایت به تصمیم گیری رسیدند و سرانجام در روزهای گذشته، او الیای دم با اقدامی انسانی بهروز را از مرگ نجات دادند.

این بخشش که نه از سر ضعف، بلکه از عمق ایمان و انسان دوستی سرچشمه می گرفت و یادآور آموزه های اسلامی در مورد عفو است، بهروز را از چوبه بار رهایی داد، اما پرونده اش باید از جنبه عمومی جرم هم بررسی شود. به همین دلیل او را آینده نزدیک پای میز محاکمه خواهد نشست تا برآی جنبه های اجتماعی و عمومی جرایمش -از جمله اختلال در نظم عمومی و آسیب به جامعه- پاسخگو باشد.

عنصر در مواد غذایی مانند غلات صبحانه، ماهی، گوشت پرند گان، گوشت قرمز، کلم برگ ولی و سیب زمینی وجود دارد.

سلنیوم

وظیفه این عنصر کمک به حفظ سلول های بدن است و همچنین هورمون های تیروئیدی را تحت کنترل در می آورد.

از جمله مواد غذایی حاوی این عنصر شامل دل و جگر، سیرابی، لبنیات و غذاهای دریایی می باشد.

ید

وظیفه این عنصر در بدن تولید هورمون های تیروئیدی است. از جمله غذاهایی که حاوی ید هستند شامل غذاهای دریایی، لبنیات، غذاهای فراوری شده و نمک ید دار می باشد.

کمبود مواد معدنی در بدن

بدن ما به میزان متفاوتی از هر کدام از مواد معدنی نیاز دارد. RDA مخفف کلمات Recommended daily allowance می باشد که شامل ۹۷ درصد نیاز روزانه بدن به آن ماده معدنی است. کمبود مواد معدنی در بدن به دلایل مختلف و به تدریج رخ می دهد. از جمله دلایل کمبود مواد معدنی در بدن افزایش نیاز بدن به مواد معدنی، کمبود مواد معدنی در مواد غذایی و مشکلات در جذب مواد معدنی می باشد. کمبود مواد معدنی باعث ایجاد انواع مشکلات جسمی مانند ضعف شدن استخوان ها، احساس خستگی و بی حالی مفرط و ضعف سیستم ایمنی بدن می شود.

از جمله مواد معدنی مهمی که کمبود آنها باعث بروز مشکلاتی در بدن می شود شامل کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم و روی می باشد.

مصرف نمک زیاد باعث کمبود مواد معدنی در بدن می شود نمک حاوی مقدار فراوانی سدیم است. اگر چه این عنصر در بدن

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل کیش نوش

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱