

## چگونه ویتامین‌های لازم را به بدن خود برسانیم

(۴)

**ویتامین چیست؟** ویتامین‌ها موادی هستند که بمقدار خیلی کم برای رشد و نمو و تولید و تناسل ضروری هستند، و بطور عموم در بدن تشکیل نمی‌شوند و باید از خارج با غذا وارد بدن بشوند. کمبود ویتامین ایجاد عوارض و بیماری‌های مختلف و حتی مرگ مینماید، و اگر چنانچه ویتامین اضافه بر احتیاج مصرف شود مقدار اضافی آن کمکی بسلامت بدن نمینماید و حتی چنانچه مدت زمان طولانی بعضی از ویتامین‌ها مصرف شوند ممکن است ایجاد مسمومیت نیز بنمایند. بنابراین اشتباه محض است که عده‌ای از مردم بدن اطلاع پزشکی ویتامین‌های مختلف مصرف می‌کنند و با درمراجعه به پزشکان تقاضای تجویز ویتامین مینمایند در صورتیکه اگر چنانچه غذاها بطور متعادل مصرف شوند بدن انسان احتیاج بویتامین بصورت دو اندازد مگر در موارد بخصوص که آنهم بایستی با صلاح دید پزشک مصرف شود.

**سابقه تاریخی:** حتی قبل از آنیکه علم تغذیه بوجود بیاید عده‌ای از علما میدانستند که بعضی از غذاهای حیوانی یا نباتی در جلوگیری از بعضی بیماری‌ها و حتی معالجه آنها مؤثر هستند، مثلاً سقراط و جالینوس برای معالجه شب کوری جگر سیاه تجویز میکردند.

در بعضی از نقاط دنیا مثل سوئد و اسکاتلند قرنها برای معالجه راشی-

تیسیم (۱) روغن کبدماهی مصرف میگردند. رومیها و بومیان آمریکا بعضی نباتات را برای معالجه اسکور بوت (۲) بکار می بردند ولی بدون اینکه پی باصل غذائی بودن این مواد بپیرند و آنهارا یکنوع دوامی دانستند ، مثلا همطر از پوست درخت گنه گنه برای معالجه مالاریا می پنداشتند .

پس بنا بر این باین نتیجه میرسیم که خیلی پیش از قرن حاضر وحتى قبل از کشف ویتامین ها عملا برای معالجه و پیش گیری سه بیماری مشهور کمبود ویتامین یعنی « راشی تیسیم ، و ۱ بری بری ، (۳) و اسکور بوت خود ویتامین را بکار میرده اند ، علمای علم تغذیه معتقد بودند غذاها از سه ماده اصلی یعنی « چربی » و « پروتئین » و « مواد قندی » و همچنین مقداری املاح مثل نمک طعام و غیره تشکیل میشوند و روی این اصل عده ای از حیوانات آزمایشگاهی را تحت مطالعه قرار دادند و باین نتیجه رسیدند که غذاهای سه گانه فوق هر گاه بطور متناسب و توأم با املاح لازم داده شود حیوان قادر بادامه حیات نیست مگر اینکه مقداری سبزی و میوه و یا آب میوه به حیوان بخوراند و همچنین اگر مقداری شیر کامل و یازده تغم مرغ به جیره غذائی حیوان مورد آزمایش اضافه نمایند ادامه حیات برای آن مقدور خواهد بود از طرف دیگر بخصوص در قرن ۱۸ میلادی طبای نیروی دریائی کشورهای مختلف مثل ژاپن و انگلستان بوجود موادی پی بردند که فقدان این باعث بیماریهای مختلف میشد چون در آن زمان مسافرنهای دریائی خیلی طولانی بودند و مسافران و کارگران کشتی دسترسی به میوه جات و سبزیجات تازه نداشتند و لذا بیماری راشی تیسیم و بری بری در میان مسافران

---

(۱) نوعی بیماری که منجر به نرمی استخوانها میشود (۲) از کمبود ویتامین ث حاصل میشود (۳) بیماری که از کمبود ویتامین B حاصل میشود .

و ملوانان شیوع پیدامیکرد و اطبای کشتی‌های مزبور بکرات مشاهده می‌کردند که با خوردن لیمو ترش بیماری اسکوربوت معالجه و پیش‌گیری می‌شود و باز مشاهده می‌کردند که را بطله‌ای با مصرف برنج زیاد و بیماری بری بری هست و مشاهدات آنان وقتی کامل‌تر میشد که ملاحظه می‌کردند با اضافه کردن سبزیجات و میوه‌جات و شیر و تخم مرغ بمواد غذایی این بیماریها نقصان می‌یابند .

با شرحی که در فوق داده شد محققین و صاحب نظران دریافتند که در بعضی از غذاها باید موادی باشد که برای ادامه حیات ضروری هستند و مقدار کمی از آن مواد ادامه حیات را مقدر می‌سازد در سال ۱۹۱۲ یکی از دانشمندان علوم پزشکی بنام کازی میرفانک (۱) با تجربیات دقیق خودش روی بیماران مبتلا به بری بری برای این مواد حیاتی نامگذاری نمود؛ نامبرده در جریان تجربیات خود متوجه شد که پوست برنج مبتلایان به بری بری را معالجه مینماید لذا باین نتیجه رسید که در پوست برنج ماده‌ای وجود دارد که برای ادامه حیات ضروری است و بآن ماده کلمه ویتامین نام نهاده ویتامین از دو کلمه لاتین ویتا (۲) بمعنی حیات و آمین (۳) بمعنی مواد آمینه ترکیب یافته است یعنی ماده حیاتی که از اسیدهای آمینه تشکیل شده است در صورتیکه بعداً مسلم شد در ترکیب ویتامین‌ها آسیدهای آمینه وجود ندارد معیناً کلمه ویتامین تاکنون استعمال شده است .

**عوارض کمبود ویتامین‌ها :** فقدان هر یک از ویتامین‌ها ایجاد

ناراحتی‌های مخصوص مینماید و علاوه بر بیماری معینی در تمام اعضای بدن

---

Casimjr Funk - ۱

Amin - ۳ Vita - ۲

اثر خاصی میگذارد. بخصوص در دوران جوانی از رشد بدن کاسته میشود؛ بعلت پائین آمدن مقاومت بدن؛ انسان استعداد مخصوصی برای ابتلا به بیماریهای مختلف پیدامی کند و اختلالات کلی در کار بدن حاصل میشود. مثلاً نقصان محسوس ویتامین آ (A) تغییراتی در مخاط و سلولهای پوششی آن میدهد بخصوص در مخاط دستگاه گوارشی و تنفسی اثر میگذارد و همچنین باعث تغییرات عمده در ملتحمه چشم و غده اشگی میشود یعنی غده اشگی صفر (روبه تحلیل میرود) و در نتیجه ترشح اشک از بین میرود و چشم یک وسیله دفاعی مؤثر خود را از دست میدهد (۱) در نتیجه باعث زخم شدن قرنیه و هجوم میکربها میشود و حتی ممکن است کره چشم بکلی از بین برود علاوه بر این در حیوان اختلالات کلی در کار کبد ایجاد می کند و بعضی را عقیده بر اینست که حتی در ایجاد سنگ مثانه نیز مؤثر است اما در انسان فقدان ویتامین آ اختلالاتی بآن شدت ایجاد نمی نماید ولی اگر این ویتامین بکلی از غذا حذف بشود ایجاد خشکی چشم و زخم قرنیه مینماید و همچنین از عوارض مهم فقدان این ویتامین شب کوری است.

فقدان ویتامین ب (B) در بدن ایجاد بیماری بری بری میکند و اثر نامساعدی بر روی رشد کودکان میگذارد.

ویتامین ث (C) اگر بمقدار کافی به بدن نرسد مویرگها نمیتوانند خون بخوبی در داخل خود نگاهدارند و در نتیجه خون بداخل نسوج بدن نشط میکند و ایجاد لکه های خونریزی مینماید که یکی از علائم مهم بیماری اسکوربوت است و بعلاوه در کار سلولهای استخوان را نقصان شدید حاصل

(۱) اشک چشم یکی از مؤثرترین وسایل دفاعی چشم میباشد زیرا باعث کشتن

و از بین بردن میکربهای مختلف میشود و قرنیه چشم را همیشه مرطوب نگاه میدارد.

میشود که در نتیجه آن استخوانها باسانی می‌شکنند. اگر چنانچه مدت شش‌ماه درغذای انسان ویتامین‌ث نقصان پیدا کند بروز بیماری اسکوربوت تقریباً قطعی است.

نقصان ویتامین د (D) باعث نرمی استخوانها میشود.

نقصان ویتامین ک (K) باعث خونریزیهای مختلف میشود و حتی ممکن است انسان را تا پای مرگ بکشاند زیرا وجود این ویتامین در غذاها برای تشکیل «پروترومبین» ضرورت دارد و پروترومبین نیز ماده‌ای است اساسی برای انعقاد خون.

خلاصه کمبود هر یک از ویتامین‌ها ایجاد ناراحتی بخصوصی مینماید که ذکر کلیه آنها باعث تصدیع خواهد بود مسأله مهمی که باید بدان توجه داشت اینست که چون به‌مراه مصرف کم ویتامین مسلماً غذا های متعادل هم صرف نمیشود لذا توأمأ باعث اختلالات کلی در بدن میشوند و الا در کمبود ویتامین‌ها خوردن و یا تزریق ویتامین‌های تنها کافی نخواهد بود بلکه باید به جیره غذایی توجه مخصوص مبذول داشت سعی نمودن با خوردن غذاهای متناسب و متعادل کمبود ویتامین را جبران نمودنه با ویتامین بصورت دوا.

**مقدار ویتامین‌های مختلف در اغذیه مختلف:** از نظر مقدار ویتامین

بغذائی باید توجه شود که میخوریم نه به ویتامین غذاهائی که قبل از پختن موجود است و ما در این منابع ویتامین‌های مهم را ذکر می‌کنیم:

ویتامین آ بمقدار زیاد در خیلی از مواد غذائی هست بهترین منابع طبیعی این ویتامین؛ ماهی و کره و جگر سیاه است در شیری که خامه و سرشیر آن را نگرفته باشند؛ این ویتامین از کلیه غذاها بیشتر است و بخصوص که برخلاف

غذاهای دیگر بمقدار زیاد میشود شیر مصرف کرد، کره - زرده تخم مرغ - اسفناج - خردل - یونجه خشک بهترین منابع ویتامین آ هستند در لوبیای سبز، نخودفرنگی سبز - کاهو - گوجه فرنگی - سیبزمینی - زردآلو - هلو نیز بمقدار کافی از این ویتامین وجود دارد؛ و بیشتر میوه‌ها بقدر کافی دارای ویتامین آ هستند.

### نفرین پرستمکاران

تقدیس نمیکنم آن توده‌ای را که حق مستمندان از نیرومندان باز نگیرند، ویران باد آن عدالت‌خاندای که اعتماد دادخواه ضعیف بر پاکدامنی قضات استوار نباشد، و بهنگام دادخواهی همچون بیمناکان بریده و نادرست سخن گوید، از آن دادگاه و از آن ملت تا بر ستاخیز خشنود نیستم و پروردگار من نیز هرگز از آنان خشنود مباد.

علی (ع)