



مكتب  
وكيل الكلية لشئون  
خدمة المجتمع وتنمية البيئة



كلية التربية  
كلية معتمدة من الهيئة  
القومية لضمان جودة التعليم

## ندوة ” الفيتامينات والمنشطات : ما لها وما عليها ”

تحت رعاية السيد الأستاذ الدكتور/ **عادل رسمي حماد** عميد الكلية والسيد الأستاذ الدكتور/  
**محمد رياض أحمد** وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة تم عقد ندوة بعنوان ” **الفيتامينات  
والمنشطات : ما لها وما عليها** ” وقد حاضر فيها الأستاذ الدكتور/ **محروس عثمان أحمد** عميد كلية  
الصيدلة والدكتورة/ **منى مصطفى المهدي** الأستاذ المساعد بقسم الصيدلانيات بكلية الصيدلة جامعة  
أسيوط وذلك يوم الخميس الموافق ٢٩/١٠/٢٠١٥ بقاعة أ.د/ **محمد إبراهيم عبد القادر** .







## ملخص

### ندوة: ” الفيتامينات والمنشطات : ما لها وما عليها ”

الفيتامينات هي مركبات عضوية مهمة للكائن الحي وهي بمثابة مغذيات حيوية بكميات محدودة وتسمى المركبات الكيميائية العضوية بفيتامين عند صعوبة تصنيعها بكميات كافية عن طريق الكائن الحي ويجب الحصول عليها من الغذاء .

تحتاج أجسامنا للكثير من الفيتامينات لنكون بصحة جيدة بالإضافة إلى العناصر الأخرى مثل الكربوهيدرات والبروتينات والدهون لكونها من المركبات الأساسية التي تساعد الجسم في النمو لكي يعمل على النحو الأمثل للفيتامينات وظائف كيميائية حيوية متنوعة بعضها تعمل مثل الهرمونات كمنظم في استقلاب المعادن مثل فيتامين **D** أو منظم نمو الخلايا والأنسجة والتماييز مثل بعض أشكال فيتامين **A** والأخرى تعمل كمضاد للأكسدة مثل فيتامين **E** وفيتامين **C** وأكثرها تعددا مثل فيتامين **B** المركب تعمل كطليعة للعوامل المساعدة للإنزيمات حيث تساعد الإنزيمات في عملها كتحفيز عملية التمثيل الغذائي .

في الوقت الحاضر يوجد ثلاثة عشر نوعا من الفيتامينات معترف بها عالميا وهي التي تساعد على تعزيز العظام وشفاء الجروح وتعزيز البصر والمساعدة في الحصول على الطاقة الجيدة من الغذاء بالإضافة إلى وظائف أخرى متعددة .

وتصنف الفيتامينات على أساس قابليتها للذوبان في الماء أو الدهون وتشمل الفيتامينات التي تذوب في الدهون **A, D, E, K** والتي يتم تخزينها لمدة تصل إلى ستة أشهر في مخازن الدهون ، الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء وتشمل فيتامينات **B** المركب **G** أو **C** الفيتامينات التي تذوب في الماء ما عدا فيتامين **B12** فإنه لا يمكن نسبيا تخزينها في الجسم ولهذا يجب أن يتم تعويضها باستمرار .

يتم امتصاص فيتامينات التي تذوب في الدهون من خلال الأمعاء وذلك بمساعدة من الدهون ونظرا لكونها أكثر عرضة للتراكم في الجسم ومن المرجح أن يؤدي إلى مشاكل إن لم يتم تنظيم تناولها .

نقص الفيتامينات بالنسبة للفيتامينات القابلة للذوبان في الماء هناك أمراض نقص معينة : البري بري (نقص الثيامين) ، التهاب الشفتين والتهاب اللسان والتهاب الجلد الدهني وحساسية الضوء (نقص الريبوفلافين) البلاجرا أو الحصاف (نقص النياسين) التهاب الأعصاب الطرفية (نقص البيريدوكسين) فقر الدم الخبيث حموضة البول بالميثيل أمونيا ، (فقر الدم الضخم الأرومات) فقر الدم بعوز الفيتامين **B12** أو نقص حمض الفوليك والاسقربوط (نقص حمض الاسكروبيك) ويمكن تجنب نقص الفيتامينات عن طريق تناول أطعمة من أنواع مختلفة بكميات كافية .

أما بالنسبة للفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون فإن الحالات المؤثرة على هضم وامتصاص الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون مثل البراز الدهني والاضطرابات في الجهاز الهضمي وتؤدي جميعا إلى النقص مما يؤدي إلى متلازمات تختلف حسب الفيتامين الناقص فمثلا نقص الفيتامين أ يؤدي إلى العشى الليلي وجفاف العين ونقص فيتامين د يؤدي إلى الكساح ونقص فيتامين ه نادر الحدوث يؤدي إلى اضطرابات عصبية وأنميا في المواليد الجدد ونقص فيتامين ك وهو أيضا نادر جدا في البالغين يؤدي إلى النزيف في المواليد الجدد .

أ.د/ محروس عثمان أحمد

عميد كلية الصيدلة