

11 vitamin và khoáng chất thiết yếu cho cơ thể

Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng bổ sung vitamin và khoáng chất là vô cùng cần thiết đối với sức khỏe chúng ta.

Hãy nuôi dưỡng cơ thể bằng những thực phẩm có lợi cho sức khỏe trước khi dùng chế phẩm bổ sung. Cách tốt nhất là phải đảm bảo rằng bạn ăn chế độ ăn cân bằng với nhiều thực phẩm nguyên cám; nếu cần bổ sung, hãy lưu ý đến các chữ từ A (vitamin A) tới Z (kẽm).

1. Vitamin A

Lợi ích: Giúp sáng mắt, khỏe răng và mịn da.

Nguồn tự nhiên: Cà rốt và các thực phẩm màu cam khác như khoai lang và dưa hấu đỏ - tất cả đều là nguồn caroten.

2. Vitamin nhóm B

Lợi ích: Giúp sản sinh năng lượng, cải thiện khả năng miễn dịch và hấp thu sắt.

Nguồn tự nhiên: Nhóm dưỡng chất quan trọng này có thể tìm thấy trong các thực phẩm nguyên chất chưa chế biến, đặc biệt là ngũ cốc nguyên cám, khoai tây, chuối, đậu lăng, ớt tiêu, đậu, men bia và mật đường.

3. Vitamin C

Lợi ích: Giúp tăng cường các mạch máu và mang lại cho bạn làn da mềm mại, chức năng chống ôxy hóa và hấp thu sắt.

Nguồn tự nhiên: Mọi người đều biết một nguồn vitamin C đó là cam, nhưng đây không phải là nguồn duy nhất. Các loại rau quả đóng gói khác cũng có nhiều vitamin C như ổi, ớt xanh và ớt đỏ, quả kiwi, bưởi, dâu tây, cải bruxen và dưa đỏ.

4. Vitamin D

Lợi ích: Giúp xương chắc khỏe.

Nguồn tự nhiên: Ngoài việc tắm nắng vài phút để kích thích sản sinh vitamin D, bạn có thể bổ sung dưỡng chất này từ trứng, cá và nấm.

5. Vitamin E

Lợi ích: Giúp tuần hoàn máu tốt và bảo vệ tránh các gốc tự do.

Nguồn tự nhiên: Thực phẩm giàu vitamin E nhất là quả hạnh. Ngoài ra, bạn cũng có thể bổ sung thêm từ các loại hạt khác, hạt hướng dương và cà chua để có thêm lợi ích.

6. Vitamin K

Lợi ích: Cải thiện quá trình đông máu.

Nguồn tự nhiên: Nguồn thực phẩm tự nhiên giàu vitamin K nhất là rau xanh. Để đảm bảo đủ lượng vitamin K trong cơ thể, bạn nên ăn nhiều cải xoăn, rau bina, cải bruxen và súp lơ xanh.

7. Axit Folic

Lợi ích: Giúp tái tạo tế bào và phòng ngừa dị tật bẩm sinh trong thời kỳ mang thai.

Nguồn tự nhiên: Có nhiều nguồn axit folic tự nhiên tuyệt vời, bao gồm rau lá xanh đậm, măng tây, súp lơ xanh, họ cam quýt, hạt đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng, các loại hạt, súp lơ, củ cải và ngô.

8. Canxi

Lợi ích: Giúp xương và răng chắc khỏe.

Nguồn tự nhiên: Hầu hết mọi người đều biết nguồn khoáng chất này có nhiều nhất trong các sản phẩm từ sữa như sữa chua, pho-mát và sữa, cùng với đậu phụ và mật đường đen.

9. Sắt

Lợi ích: Giúp cơ sản chắc tự nhiên và duy trì máu khỏe mạnh.

Nguồn tự nhiên: Có thể bạn ngạc nhiên khi thấy con trai chứa hàm lượng sắt cao nhất, tiếp đến là con hàu và nội tạng như gan. Đối với những người ăn chay thì đậu nành, ngũ cốc, hạt bí đỏ, đậu, đậu lăng và rau bina là nguồn sắt dồi dào nhất.

10. Kẽm

Lợi ích: Giúp tăng cường khả năng miễn dịch, tăng trưởng và sinh sản.

Nguồn tự nhiên: Các loại hải sản như con hàu cũng giàu kẽm, cùng với rau bina, hạt điều, đậu và tiếp đó là sôcôla đen.

11. Crôm

Lợi ích: Cải thiện chức năng glucose - đảm bảo mọi tế bào trong cơ thể nhận đủ năng lượng khi cần.

Nguồn tự nhiên: Chỉ cần chế độ ăn của bạn có đủ khẩu phần ngũ cốc nguyên cám, rau tươi và thảo dược, cơ thể bạn sẽ hấp thu đủ crôm.