

أهمية الفوسفور لصحة الإنسان

Health Benefits of Phosphorus

مقالة علمية مترجمة

إعداد

د./ محمد عبد الرحمن الوكيل

أستاذ أمراض النبات

عضو اللجنة التنفيذية لشبكة المعلومات العلمية الآسيوية

عضو الجمعية الدولية للمترجمين واللغويين العرب

World Association of Arab Translators & Linguists

رئيس تحرير دورية أمراض النبات الدولية

Editor in Chief - Plant Pathology Journal

رئيس تحرير دورية العلوم البيئية والتكنولوجية

Editor in Chief - Journal of Environmental Science and Technology

Web: <http://osp.mans.edu.eg/wakil>

E-mail: mawakil@mans.edu.eg

أغسطس 2009

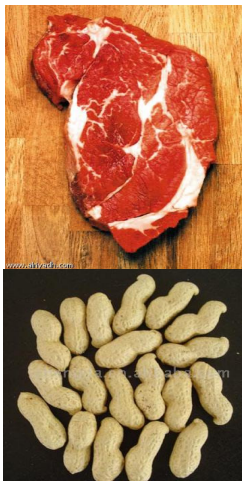
للفوسفور أهمية بالغة في تكوين العظام وتحسين عمليات الهضم والإخراج وتكوين البروتين بالأنسجة وتوازن الهرمونات وإصلاح عيوب الخلايا والدخول في التفاعلات الكيميائية وإستهلاك المواد الغذائية داخل الجسم مما يؤكد أهميته البالغة لصحة الإنسان حيث يعتبر العنصر الثاني من ناحية الأهمية لجسم الإنسان فهو يقوى العظام والأسنان كما أن له دوراً في العمليات الحيوية الهامة في الجسم والمخ وله دوراً هاماً في أداء الكلى والقلب وفي حركة الدم.

أعراض نقص الفوسفور في جسم الإنسان:

- 1- حدوث ضعف عام خاصة في العظام وظهور آلام في المفاصل كما أنه يشارك الكالسيوم في تقوية العظام لذلك فإن نقصه يحدث ضعف وتحلل للعظام وحدوث كساح..... إلخ.
- 2- يؤدي نقص الفوسفور إلى حدوث نقص في الإحساس مع حدوث اضطرابات وقلق وتشنجات ثم فقد في الوزن وفي النمو.

مصادر الفوسفور الهامة:

اللحوم – البقول – منتجات الألبان – الأرز – البطاطس – البطاطا – البروكلي – البسلة – بذور دوار الشمس – النقل (الجوز – اللوز – البندق) – الفول السوداني – الزبدة – أسماك التونة.



أهمية الفوسفور للصحة العامة:

- 1- يدخل فى تكوين العظام.
 - 2- يحسن عمليات الهضم والإخراج.
 - 3- يعالج الضعف العام والإجهاد ويحتاج الجسم البالغ إلى حوالى 1200 ملليجرام يومياً من الفوسفور.
 - 4- ويعالج الفوسفور حالات من الضعف الجنسى.
 - 5- كما أنه يحسن من أداء وظائف المخ حيث أنه يدخل فى تركيبها كذلك فهو المسئول عن هذه العمليات الحيوية المختلفة والمحافظة على أدائها.
 - 6- ويعمل الفوسفور على توازن الهرمونات داخل جسم الإنسان خاصة هرمونات النمو والنشاط.
 - 7- ويدخل فى العمليات الحيوية والتفاعلات الحيوية داخل الجسم ويحسن الإستخدام الجيد للمواد الغذائية.
 - 8- ويصلح من تشوهات الخلايا حيث يحافظ عليها فى صورة سليمة وتتناسخ بطريقة صحيحة.
 - 9- يعمل الفوسفور على الإستخلاص الجيد للطاقة عن طريق تنشيط عمليات التمثيل الغذائى للعديد من المواد الغذائية.
 - 10- ويساهم فى تكوين البروتين وبدونه لا يتكون البروتين بالنسب الكافية.
 - 11- كما أنه يساهم فى التمثيل الجيد لكل من الكربوهيدرات والدهون داخل الجسم.
- المصدر:

<http://www.organicfacts.net/health-benefits/minerals/health-benefits-of-minerals.html>