

## ויטמינים לציפורים

מאת: תומר ג. © [tomer@ifinch.org](mailto:tomer@ifinch.org), מאמרים נוספים באתר [www.ifinch.org](http://www.ifinch.org).

זה לוויתמין A בכבד. חומר נוגד חמצון (antioxidant) טבעי בדם. יש מחקרים המראים כי הוא עוזר במניעת סוגי סרטן מסוימים. בדרך כלל גבוה יותר בירקות צהובים כמו גזר ואלפפה. מתקלקל במהירות.

• **B1 (תיאמין - Thiamine):** מסייע בייצור הדם ובמחזור הדם. מסייע באיבוד פחמימות. נמצא בשעועית יבשה, אורז, בוטנים, אפונה ותבואה מלאה.

• **B2 (ריבופלאווין - Riboflavin):** חיוני ליצירת תאי דם אדומים, יצור נוגדנים, והתפתחות התאים. עוזר בעיבוד שומנים, פחמימות וחלבון. נמצע בשעועית, ירקות, זרעים ואגוזים.

• **B3 (ניאצין - Niacin):** עוזר במחזור הדם ובתפקוד תקין של מערכת העצבים. עוזר להמיס שומנים בדם. נמצא בגזר, תירס וחיטה מלאה.

• **B5 (Pantothenic Acid):** עוזר בשימוש בוויטמינים. מסייע בהמרת שומנים ופחמימות לאנרגיה. מסייע ליותרת הכליה בייצור סטרואידים וקורטיזון. חיוני לכל התאים החיים. נמצא בשעועית, ביצים, ירקות ותבואה מלאה.

• **B6 (Pyridoxine):** דרוש למערכת העצבים ומסייע בספיגת שומנים וחלבונים. מסייע בשמירת האיזון בין הנתרן והאשלגן. מזרז ייצור תאי דם אדומים. נמצא בכמויות גדולות יחסית בשמרים, גזר, תרנגולות, ביצים, אפונה, זרעי חמניות, נבט חיטה ותבואה מלאה.

• **B12 (Cyanocobalamin):** עובד יחד עם ברזל למניעת אנמיה. עוזר בקשירת חמצן לדם. מסייע באיכול חלבון. נמצא בגבינה, שמרים ופולי סויה.

• **Biotin:** מסייע בגדילת התאים ובמטבוליזם של פחמימות, שומנים וחלבונים. עוזר בשמירת עור, פרווה ונוצות בריאים. נמצא בבשר, חלב, פולי סויה, תבואה מלאה ושמרים.

ויטמינים חיוניים לחיים. הם משמשים בוויסות חילוף החומרים בגוף ובעיכול המזון. מתייחסים לווטמינים כקו-אנזימים (co-enzymes) מכיוון שרובם פועלים ביחד עם אנזימים שונים בגוף.

חלק מן הווטמינים מסיסים במים וחלק מסיסים בשומן. ויטמינים המסיסים במים לא נאגרים בגוף.

בניגוד לבני אדם, ציפורים בריאות מייצרות בעצמן את ויטמין C (המסיס במים).

ויטמינים המסיסים בשומן הם: A, D, E, K. ויטמינים המסיסים במים הם C. והווטמינים ממשפחת ה-B.

צריכת הווטמינים צריכה להיות מאוזנת מכיוון שווטמינים ומינרלים פועלים ביחד להבטחת תפקוד תקין. **צריכת כמות מוגזמת של וויטמינים אינה מומלצת (גם בבני אדם).** מחקרים מוכיחים כי צריכה מוגזמת של וויטמינים או מינרלים עלולה להוביל לסימפטומים שונים, בדיוק כמו המחסור בהם.

מתן תוספת מאוזנת של וויטמינים לציפורים יבטיח להם איכות ואורך חיים. לעיתים יש צורך לתוספת מיוחדת של וויטמינים בתקופות של דחק, גדילה מהירה או מחלה, אך יש להימנע מכך באופן שוטף. אנטיביוטיקה, לדוגמה, מורידה את ספיגת ויטמין C, ולכן בטיפול ממושך באנטיביוטיקה יש להשלים ויטמין זה. יש לקחת ביופלוינואידים (Bioflavinoids) יחד עם ויטמין C על מנת להבטיח תפקוד תקין. למרות מתן כמויות מספיקות של סידן וזרחן, רככת (Rickets) יכולה להיגרם אם ויטמין D לא מאוזן.

ויטמינים נקראים מזיני – מיקרו (micro-nutrients) מכיוון שהם נדרשים בכמויות קטנות.

ויטמינים נהרסים בקלות בחשיפה לשומנים, שמנים, מים, אור ואוויר. חלקם רגישים יותר מאחרים. לכן יש חשיבות להגן על הווטמינים מחשיפה לגורמים אלו ולעקוב אחר הוראות היצרן.

• **בטא-קרומן – Beta carotene : Pro Vitamin A.** חיות וציפורים ממירות חומר

- **קולין - Choline (Choline Chloride)**: נדרש להולכה עצבית, תפקוד כבד תקין והורדת רמת השומן בכבד (סינדרום הכבד השומני). מסייע ביצור הורמונים. נמצא בתבואה מלאה.
- **חומצה פולית – Folic Acid**: נדרשת לייצור אנרגיה וייצור תאי דם אדומים. נראה קשר בינה להתפתחות העובר. נמצאת בשעועית, סובין, שמרים, אורז, חיטה, ירקות שורש ועוד.
- **Inositol**: חיוני לצמיחת השיער והנוצות. עוזר בסילוק שומן מהכבד. נמצא בפירות, ירקות, תבואה מלאה ובשר.
- **ויטמין A**: מסייע בראיית לילה ובראייה בכלל. מסייע בבניית דפנות התא ולכן חשוב לעור בריא. נמצא בשומן דגים, אלפפה, גזר וירקות ופירות אחרים. מסיס בשומן ונהרס במהירות רבה.
- **ויטמין C (חומצה אסקורבית - Ascorbic Acid)**: דרוש לצמיחת רקמות, גדילה ותיקון, דרוש לפעילות יותרת הכליה. נוגד חמצון טבעי בדם. מאוד לא יציב ומתחמצן במהירות. מצוי בירקות ירוקים ובהדרים. ציפורים מייצרות ויטמין C לבד, בניגוד לרוב החיות.
- **ויטמין D**: דרוש לספיגת סידן וזרחן. משפיע על בניית העצמות והשיניים. מונע רככת. קרני השמש האולטרא סגולות חיוניות למעבר לצורה הפעילה של הוויטמין D3. נמצא בדגים, ביצים ושומנים.
- **ויטמין E: tocopherols**: נוגד חמצון טבעי מ-tocopherols. משפר את זרימת הדם, תיקון רקמות. מסייע בספיגת אבץ. חיוני לפעולת מערכת הריבוי. נמצא בשמנים צמחיים, תבואה מלאה, אגוזים וזרעים.
- **ויטמין K (Menadione Sodium Complex Bisulfite)**: חיוני לקרישת הדם. ממיר גלוקוז לגליקוגן לאיכסון בכבד. נמצא בלפפה, סויה וחיטה.