

טבלה המסכמת את הקשר בין ויטמינים לתפקוד הגוף:

שם ויטמין/ מינרל	תפקידים כלליים בגוף	תפקידים הקשורים בפריון	מקורות מזון (במינון יורד)
ויטמין A, ו- β קרוטן (חלק מויטמין A)	- נמס בשומן. - חיוני לגדילה ולהתפתחות של תאים. - חיוני לניצול חלבון בדיאטה. - ויטמין A, יחד עם יוד ואבץ חיוניים לתפקוד תקין של בלוטת התריס. - פועל נגד זיהום, בעיקר זיהום אויר, ועוזר לגוף להלחם במחלות.	- חיוני לפריון: בע"ח שאין להם ויטמין A בדיאטה סובלים מעקרות. - אחראי להפרשת הורמוני המין כמו: אסטרוגן, פרוגסטרון וטסטוסטרון. - הגוף מאבד ויטמין A בזמן הריון והנקה. מחסור בויטמין A קשור ל-PMS, גידולים ברחם, מיומות, אנדומיטריאוזיס, ולשיבושי הפרשות טבעיות החיוניות לתנאי הפריה והריון. - בנשים שנוטלות גלולת קיימת דווקא עליה ברמות ויטמין A המעלה סיכון למומים בעובר. לכן מומלץ לחכות לפחות 3 חודשים בין הפסקת הגלולות לבין הכניסה להריון.	כבד, גזר, דלעת, עלי לפת, תרד, פטרוזיליה, חמאה, בטטה, עלי כרוב, עלי סלק, חלמון ביצה, מנגו, קישואים, ברוקולי, עולש, משמש, עגבנייה, כרובית, תפוח עץ, אבטיח, בננה.
קומפלקס B	- וויטמינים מסוג B עובדים יחד כקומפלקס וספיגתם תלויה זה בזה. - צריכה לא מספקת של ויטמין מסוג אחד יכולה ליצור אי איזון ומחסורים של B אחרים ולפגוע ביכולת הגוף לספגם.	- חוסר איזון בויטמינים מסוג B עלול לגרום לבעיות פוריות ולירידה בחשק המיני.	לכל ויטמין מסוג B יש המקורות הספציפיים שלו.
B6	- מעורב יותר מכל ויטמין אחר בתפקוד הגוף. - בין השאר, משפיע על תפקודים אנדוקריניים במוח. - חוסר עלול לגרום לדיכאון ונשירת שיער.	- חוסר עלול לגרום לבעיות PMS. - תוספת B6 תורמת לשיפור הפאזה הלוטיאלית (התקופה בין הביוץ לווסת הבאה, באורך 12-16 ימים).	שמרי בירה, כבד, בקר, שעועית, בננה, דגנים מלאים, אבוקדו, עוף, בוטנים, תירס.
חומצה פולית (B9)	- בעל תפקיד מפתח במערכת העצבים וביצירת רקמות חדשות. - חומצה פולית יחד עם B12, מווסתים יצירת תאי דם אדומים ומאזנים מטבוליזם של ברזל בגוף. - מחסור עלול לגרום לחוסר דם ולהפרעות עיכול. - אלכוהול פוגע בספיגה ובמטבוליזם של חומצה פולית.	- חיונית להתפתחות תקינה של מערכת העצבים בעובר, חוסר עלול לגרום למומים מולדים בילוד. - בעל חשיבות קריטית בתהליך הביוץ. חוסר בו יכול לגרום לאי ביוץ או להפלה. - תאי צוואר הרחם תלויים מאוד בנוכחות חומצה פולית לבריאות, יותר מכל רקמה אחרת בגוף. - גלולות למניעת הריון פוגעות בספיגת חומצה פולית מהמעיים. - מומלץ לצרוך לפחות 3 חודשים	שמרים, כבד, עוף, כבד בקר, פולי סויה, שעועית, תרד, מלפפון, ירקות עיליים, דגנים מלאים.



	לפני הריון.		
B12	<ul style="list-style-type: none"> - מסייע בייצור כדוריות דם אדומות ומונע חוסר דם. - מזין את מע' העצבים ונחוץ לפעילות תקינה של חומצה פולית. - מחקר בארץ מראה כי לפחות 40% מכלל האוכלוסייה סובלים ממחסור ב-B12. - חוסר נגרם לרוב עקב דיאטות על בסיס צמחונות וטבעונות (גם מבעיות ספיגה). - חוסר יכול לגרום לתופעות פסיכיאטריות כגון: דיכאון. - צריכת מזון מעובד יכולה לגרום לבעיות ספיגה של B12. 	<ul style="list-style-type: none"> - חוסר עלול לגרום לאי פוריות ולהפלות חוזרות. 	<ul style="list-style-type: none"> כבד בקר, כבד עוף, דגים, חלמון ביצה, גבינות עובש, בשר בקר, יוגורט, חלב, אצות ים, נבט חיטה, סויה, שמרים.
ויטמין D	<ul style="list-style-type: none"> - נמס בשומן. - חיוני לצמיחה, לעצמות, ולשיניים. - שומר על בריאות העור. - חיוני לחילוף חומרים תקין. - משופעל על-ידי חשיפה לשמש. 	<ul style="list-style-type: none"> - תומך בהפרשת אסטרוגן בנשים וגברים כאחד. - מחסור קשור לכאבי מחזור, שחלות פוליציסטיות, מיגרנות בזמן ווסת, ובעיות פוריות. 	<ul style="list-style-type: none"> דגים, חלמון ביצה, חלב, כבד. - אינו מצוי כלל במזונות ממקור צמחי!
ויטמין E	<ul style="list-style-type: none"> - נמס בשומן. - מספק חמצן לשרירים. - חיוני לחלוקת תאים. - מסייע בהפיכת שומן לאנרגיה. - מגן מפני זיהומים ונגיפים. 	<ul style="list-style-type: none"> - מחסור גורם להפלות ולעקרות בעכברים. - יחד עם ויטמין A לוקחים חלק בהחזקת דופן הרחם. - נקרא גם "ויטמין הפוריות" מכיוון שעוזר באיזון ייצורם של ההורמונים ע"י תמיכה בהתחדשות המערכת האנדוקרינית. - חוסר עלול להביא לירידה בחשק המיני. 	<ul style="list-style-type: none"> נבט חיטה, שמנים לא מזוקקים, גרעיני חמניות, חלמון ביצה, לחם מקמח מלא, כבד, שקדים, בוטנים.
ברזל	<ul style="list-style-type: none"> - בונה את כדוריות הדם האדומות. - חוסר ברזל הינו החוסר הכי נפוץ בעולם. - לעיתים חוסר של B6/B12, יכול להוביל לאנמיה בברזל. 	<ul style="list-style-type: none"> - אנמיה מחוסר ברזל עלולה להיגרם מבעיות מחזור ודימומים כבדים או ארוכים או קצרים. - בארה"ב, יפן ואירופה 10-20% מהנשים בגיל הפוריות סובלות מאנמיה. 	<ul style="list-style-type: none"> אספסת, כבד, נבט חיטה, חלמון ביצה, עדשים, זרעי דלעת, קטניות, גרעיני חמניות, בשר, שקדים, פטרוזיליה, תרד.
יוד	<ul style="list-style-type: none"> - עוזר לחילוף החומרים של החלבונים. - מווסת תפקוד בלוטות. - מעודד צמיחה. 	<ul style="list-style-type: none"> - מחסור בIOD עלול לגרום לדימומים כבדים בזמן הווסת. - חוסר יוד עלול להוביל לירידה בחשק המיני. 	<ul style="list-style-type: none"> אצות ודגי ים, חמניות, גזר, מלפפון, פטריות, חסה.



<p>גרעיני חמניות, נבט חיטה, סובין, בשר בקר, כבד, עדשים.</p>	<p>- דרוש להפרשת אסטרוגן ופרוגסטרון. - ידוע שחוסר באבץ בגברים עלול לפגוע ביצירה ואיכות הזרע.</p>	<p>- מסייע לעיכול חלבונים ולצמיחה שערות. - מועיל לזרימת דם תקינה. - חשוב לספיגת חומצה פולית במעיים.</p>	<p>אבץ</p>
<p>שמנים <u>לא</u> מזוקקים (מכבישה קרה), חמאה.</p>	<p>- חומצות שומן חיוניות הנן מקור מפתח בתפקוד תקין של המערכת ההורמונאלית ומערכת הרבייה ברמה התאית. - דרושות לתפקוד בלוטות, כולל שחלות ונקיקי צוואר הרחם (האחראים ליצירת הפרשה פורייה החיונית להפריה והריון).</p>	<p>- 3 חומצות שומן עיקריות: ALA, DHA, EPA. - מורידות את רמת הכולסטרול בדם. - שומרות על בריאות העור. - מונעות הצטברות שומן ברקמות.</p>	<p>חומצות שומן חיוניות (לא ויטמין אך משלים תזונה חיוני).</p>

