



مکمل ها (۱)

والدین همیشه نگران رشد و سلامت فرزندانشان هستند، و یکی از دغدغه‌های همیشگی آن‌ها این است که آیا فرزند من به مکمل غذایی خاصی نیاز دارد یا نه؟ پاسخ به این سوال طیف وسیع و گسترده‌ای را دربر دارد. زیرا در واقع نوجوانی دوره افزایش رشد و متابولیسم بدن می‌باشد. به همین دلیل نیاز به کلیه مواد مغذی نسبت به دوره کودکی افزایش پیدا می‌کند. به همین دلیل نوجوانان باید در این دوران یک رژیم غذایی متنوع و متعادل را رعایت کنند. این رژیم باید در برگریخته همه گروه‌های غذایی باشد. از طرفی دیگر دوره نوجوانی با تغییرات روحی و سلیقه ای در نوجوانان در ارتباط است که یکی از مشکلات آن بد غذایی و یا بی‌اشتهایی مداوم در میان نوجوانان می‌باشد که سبب می‌شود آن‌ها از رژیم غذایی مطلوبی برخوردار نباشند. گاهی نوجوانان در این سن به سمت ورزش‌های سنگین روی می‌آورند که در این صورت یک رژیم غذایی معمولی کفایت نیازهای آن‌ها را نمی‌دهد. در چنین شرایطی مصرف مکمل‌ها می‌تواند مفید باشد.

املاح و ویتامین‌های مورد نیاز نوجوانان: کلسیم:

تقریباً ۹۹ درصد کلسیم بدن در استخوان‌ها ذخیره شده است. در دوران نوجوانی به دلیل رشد سریع قدی و استخوانی نیاز به کلسیم افزایش می‌یابد. بهترین منبع غذایی تامین کننده کلسیم، لبنیات کم چرب مانند شیر، ماست، کشک و دوغ‌های کم نمک می‌باشند. نوجوانان در دوران رشد به ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم نیاز دارند که این میزان کلسیم با مصرف ۳-۴ واحد لبنیات تامین می‌شود. هر واحد لبنیات معادل یک لیوان شیر، سه چهارم لیوان ماست، دو لیوان دوغ، دو قاشق کشک غلیظ می‌باشد. اگرچه رژیم غذایی بهترین راه دریافت کافی کلسیم می‌باشد، اما گاهی به دلایل مختلف دریافت منابع غذایی دچار اختلال شده و پزشک و یا کارشناس تغذیه ناچار

به تجویز مکمل‌های کلسیمی می‌شود. محصول طراحی شده مکمل‌های کلسیمی حاوی مقادیر مختلف کلسیم از ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی‌گرم می‌باشند. یکی از نکات مهم در انتخاب این مکمل‌ها نوع ترکیبات کلسیم است. بهترین نوع مکمل کلسیمی ترکیبات سیترات کلسیم می‌باشند که عوارض کمتر و جذب بالاتری دارند. در انتخاب این مکمل کپسول‌هایی را انتخاب کنید که علاوه بر کلسیم، حاوی ویتامین D، منیزیم و روی نیز باشند.

برای جذب بهتر این مکمل اسید معده کمک کننده است. پس این مکمل را در کنار وعده‌های غذایی میل کنید. از مصرف این مکمل همراه با شیر، چای، قرص‌های حاوی آنتی‌اسید خودداری کنید. در برخی مواقع بعضی افراد با مصرف مکمل‌های کلسیم دچار عوارضی مانند تهوع، یبوست، نفخ شکمی می‌شوند. در این موارد حتماً پزشک یا کارشناس تغذیه خود را در جریان قرار دهید.

آهن:

فقر آهن سبب بروز کم خونی، رنگ پریدگی و ضعف و خستگی می‌شود. میزان نیاز به آهن در نوجوانان به دلیل افزایش حجم خون افزایش می‌یابد. منابع غنی آهن انواع گوشت‌های سفید و قرمز و تخم‌مرغ و حبوبات می‌باشند. مصرف مکمل‌های آهن در نوجوانان به منظور پیشگیری و درمان کم خونی تجویز می‌شود. به منظور پیشگیری از ایجاد کم خونی تمامی نوجوانان دختر و پسر باید در سال ۱۶ عدد قرص آهن به مدت ۱۶ هفته و هر هفته یک عدد قرص آهن مصرف کنند. به منظور درمان کم خونی‌های ناشی از فقر آهن پزشک و یا کارشناس تغذیه انواع مختلف مکمل‌های آهن را ممکن است در دوزهای مختلف تجویز کند.

امروزه در بازار مکمل‌های آهن به صورت انواع مختلف قرص‌ها، کپسول‌ها به صورت املاح آهن جود دارند که در بدن ما آهن خالص از املاح جدا شده و مورد استفاده

قرار می‌گیرد.

ترکیبات حاوی فروس سولفات، فروس گلوکونات و غیره، از جمله املاح خوراکی آهن هستند که عوارض گوارشی و مقدار آهن موجود در ترکیبات مختلف متفاوت است. بهترین زمان مصرف محصولات حاوی آهن شب هنگام و قبل از خواب می‌باشد. مصرف همزمان قرص‌های آهن با غذاهای حاوی کلسیم مانند لبنیات، داروهای حاوی منیزیم مجاز نمی‌باشد.

بهتر است مکمل آهن را با یک لیوان پر از آب ساده میل کنید. مصرف مکمل‌های آهن با آب مرکبات هم برای جذب بهتر آهن موجود در آن‌ها توصیه می‌شود. اگر پس از خوردن مکمل آهن، دچار دل درد یا معده درد می‌شوید، بهتر است این مکمل را با شکم خالی مصرف نکنید. البته در این صورت جذب آهن موجود در مکمل شما کمی کاهش پیدا می‌کند. معمولاً مصرف مکمل‌های حاوی آهن با ایجاد یبوست همراه هستند. بنابراین برای رهایی از این مشکل می‌توانید رژیم غذایی خود را تا پایان دوره مصرف مکمل آهن سرشار از فیبر خوراکی کنید. یادتان باشد که میوه‌ها، سبزی‌ها و غلات سیوس‌دار منابع خوبی برای دریافت فیبر محسوب می‌شوند. مکمل آهن را هر روز سر ساعت مشخصی مصرف کنید تا دریافت و جذب آن به بهترین نحو ممکن انجام شود.

اگر با مصرف قرص‌های آهن دچار عوارض گوارشی شدید می‌شوید، از شربت‌های آهن استفاده کنید.

به یاد داشته باشید که همه انواع کم خونی، ناشی از فقر آهن نمی‌باشند. پس حتماً قبل از مصرف مکمل‌های آهن با پزشک و یا کارشناس تغذیه خود مشورت کنید.

نگارش: نصیبه میرفلاح

کارشناس تغذیه