



مکمل ها (۳)

ویتامین C:

این ویتامین که نام دیگر آن اسید آسکوربیک می‌باشد، یک ویتامین محلول در آب است که نقش مهمی در حفظ سلامت بدن بر عهده دارد. این ویتامین به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی عمل می‌کند. بدن قادر به تولید و ذخیره این ویتامین نمی‌باشد، پس بسیار ضروری است که حتماً روزانه از این ویتامین استفاده کنید. برخی از مزایای مصرف ویتامین C عبارتند از:

- محافظت در برابر آلودگی‌های محیطی و رادیکال‌های آزاد
- بهبود عملکرد فیزیکی و افزایش سلامت عضلات
- حفظ سلامت پوست و مو
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- بهبود جذب مواد معدنی
- پیشگیری از احساس رخوت و خستگی

از علائم کمبود این ویتامین می‌توان به التهاب خونریزی لثه‌ها، کبودی پوست، تاخیر در بهبود زخم‌ها، خشکی و شکنندگی مو و افزایش وزن اشاره کرد.

منابع اصلی این ویتامین میوه‌ها و سبزی‌های تازه می‌باشند. این ویتامین به نور و اکسیژن و گرما بسیار حساس می‌باشد. پس نوع برش و پخت مواد غذایی در میزان این ویتامین در مواد غذایی مختلف تأثیر زیادی دارد. ویتامین C در بدن ذخیره نمی‌شود، پس نگران افزایش میزان این ویتامین در بدن نباشید. اما مصرف بالای این ویتامین می‌تواند سبب دل‌پیچه و اسهال شود. همچنین مصرف بالای این ویتامین با ایجاد برخی سنگ‌های کلیه مرتبط است. همچنین کسانی که دچار بیماری فایبوس هستند، بهتر است قبل از مصرف مکمل ویتامین C با پزشک و کارشناس تغذیه خود مشورت کنند.

اگر از مکمل‌های غذایی این ویتامین استفاده می‌کنید، بهتر است این ویتامین به همراه غذا مصرف شود. اگر از قرص‌های جوشان این ویتامین استفاده می‌کنید، آن را در یک

لیوان آب حل کرده و بلافاصله آن را میل کنید.

ویتامین D

این ویتامین یک ویتامین محلول در چربی است که به رشد و استحکام استخوان‌ها از طریق کنترل تعادل کلسیم و فسفر کمک می‌کند. منبع اصلی این ویتامین نور آفتاب است، اما غذاهای دریایی و مواد غذایی غنی شده با ویتامین دار دیگر منابع این ویتامین می‌باشند.

۷۶ درصد از افراد گروه سنی ۱۴-۲۰ سال یعنی گروه سنی نوجوان دختر و پسر با کمبود ویتامین D مواجه هستند. علت اصلی کمبود این ویتامین منابع غذایی کم آن است. ویتامین D در اثر برخورد با پوست با نور خورشید ساخته می‌شود، اما اکثر مردم به خصوص در جوامع شهری و آپارتمان نشینی به اندازه کافی از ویتامین D استفاده نمی‌کنند. کمبود ویتامین D موجب مشکلات زیادی از جمله پوکی استخوان، بروز مشکلات سرطان، افسردگی، ریزش مو، کمر درد و پا درد می‌شود.

علائم کمبود این ویتامین عبارتند از:

ضعف سیستم ایمنی، خستگی بدن، استخوان درد و کمر درد، افسردگی، کندی بهبود زخم‌ها، ریزش مو و دردهای عضلانی.

برای تامین این ویتامین دو راه وجود دارد:

۱- قرار گرفتن به مدت ۱۰-۲۰ دقیقه در معرض نور خورشید به طوریکه از روزی یک تا دو دقیقه قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید شروع کنید و هر روز به مدت یک تا دو دقیقه به آن اضافه کنید تا پوست بدن عادت کند. باید قسمت‌های غیرحساس بدن که می‌تواند در نور خورشید را تحمل کند، مانند مچ پا یا ران استفاده کنید.

۲- مصرف مکمل‌های خوراکی و یا تزریقی ویتامین D

تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که مصرف مکمل‌های خوراکی این ویتامین نقش بهتری در پیشگیری از کمبود ویتامین D ایفا می‌کند. ویتامین D، ۵۰۰۰۰ واحدی به

صورت قرص در بازار موجود است که باید به صورت ماهیانه مصرف شود. امروزه توزیع رایگان ویتامین D در مدارس وجود دارد و نوجوانان در ۹ ماه تحصیلی ۹ قرص ویتامین D استفاده می‌کنند.

این ویتامین یک ویتامین محلول در چربی است و بهتر است به همراه وعده‌های غذایی اصلی که حاوی مقادیر مناسب چربی هستند، استفاده شود.

ویتامین A

بدن برای رشد سلولی به ویتامین A نیازمند است. در نوجوانان به افزایش تقسیم سلولی نیاز به این ویتامین افزایش می‌یابد. منابع این ویتامین به صورت منابع اصلی و فعال این ویتامین در جگر، روغن ماهی، گوشت، زرده تخم مرغ، و به صورت پیشساز در میوه‌ها و سبزی‌های برگ سبز تیره و زرد و نارنجی مانند هویج، اسفناج، کدو حلواپی، زردآلو و غیره می‌باشند.

این ویتامین در رشد نوجوانان نقش‌های بسیار مهمی بر عهده دارد و کمبود آن باعث بروز عوارض متعددی مانند شب کوری، کدری و خشکی پوست، اختلال رشد اسکلتی-عضلانی، کاهش سرعت رشد، و اختلال در سیستم خون سازی می‌باشند.

بهتر است برای تامین این ویتامین بهتر است از منابع غذایی آن استفاده کنید. زیرا مصرف بالای مکمل‌های این ویتامین می‌تواند باعث بروز مسمومیت شود. این علائم عبارتند از: سردرد، خستگی، درد مفاصل و عضلات، خشک شدن و ترک برداشت لب‌ها و پوست، چشم‌های خشک و تحریک پذیر، تهوع، اسهال و ریزش مو، بد شکلی اندام‌ها شکستگی استخوان.

اما اگر پزشک و یا کارشناس تغذیه برای شما مکمل ویتامین A را تجویز کرد، بهتر است این ویتامین همراه با وعده اصلی غذایی که حاوی مقادیر کافی پروتئین و چربی است، استفاده شود.

نگارش: نصیبه میرفلاح

کارشناس تغذیه