



بدن ما روزانه چه مقدار ویتامین نیاز دارد ؟ / روش رفع لکه های سفید روی ناخن

برخی از مکمل ها هستند که چه در حالت های عادی و چه در حالت های خاص مانند بارداری ، شیردهی و پس از یاسنگی خانم ها باید بیشتر استفاده کنند

برخی از مکمل ها هستند که چه در حالت های عادی و چه در حالت های خاص مانند بارداری ، شیردهی و پس از یاسنگی خانم ها باید بیشتر استفاده کنند و همچنین برای داشتن پوست ، مو و ناخن باید یکسری از مولتی ویتامین ها را مصرف کنند نکته ای که وجود دارد این است که امروزه به دلیل مشغله زیاد کمتر برای زمان غذا خوردن وقت می گزاریم بنابراین برای تامین ویتامین های لازم باید به سراغ مکمل ها برویم . برای دانستن مهم ترین و اساسی ترین ویتامین های مورد نیاز بدن با یک داروساز به گفت و گو پرداخته ایم .

تصویر بدن ما روزانه چه مقدار ویتامین نیاز دارد ؟ / روش رفع لکه های سفید روی ناخن

دکتر کاوه سالارمند داروساز در گفت و گو با جام جم آنلاین بیان کرد : مهم ترین و اساسی ترین ماده حیاتی بدن «آهن» است بخصوص در خانم ها که به دلیل خونریزی های قاعدگی آهن بدنشان از آقایان کمتر است . بهترین زمان برای مصرف آهن زمانی است که معده خالی باشد تا جذب آن کامل صورت گیرد و توصیه می شود زمانی که لبنیات مصرف می کنید بلافاصله بعد از آن قرص آهن استفاده نکنید چرا که تداخل ایجاد کرده و باعث کاهش جذب آن می شود چه بسا بهتر است آخر شب میل شود ، مصرف روزانه 20 میلی گرم آهن برای بدن را کافی است .

وی در ادامه بیان کرد: مصرف «اسید فولیک» به زنان باردار و زنانی که قصد بارداری دارند بسیار توصیه می شود . اسید فولیک جز ویتامین گروه ب است ، خطر نقص های مادرزادی مغز و ستون فقرات کودک را کاهش می دهد به این سبب پزشکان پیشنهاد می کنند که هر زنی در سنین بارداری اسید فولیک و یا مولتی ویتامین مصرف نماید . اسید فولیک ممکن است بتواند از نقص های مادرزادی که قبل از اطلاع زن از بارداری رخ می دهد، پیشگیری کند همچنین خانم های بارداری که اسید فولیک بدنشان کم باشد به عارضه «اسپاینا بیفیدا» مبتلا می شوند به عبارتی در لوله عصبی جنین جایی که نخاع عبور می کند اختلال ایجاد می شود .

در بارداری که یک ماه پیش از باردار شدن مقدار دوز پیشنهاد شده (400 میکروگرم روزانه) اسید فولیک را مصرف کرده و آن را تا پایان سه ماهه اول ادامه داده اند وقوع این بیماریها در جنین بسیار کاهش می دهند .

این داروساز متذکر شد : «زینک» یا روی ماده معدنی دیگری است که برای بدن بانوان نیاز است . سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده، مناسب برای پوست، مو و ناخن است و همچنین مصرف برای زنان باردار بسیار مهم است. بدن روزانه بین 10 تا 15 میلی گرم زینک نیاز دارد. مصرف این مکمل با سایر مواد معدنی از جمله آهن، مس، منگنز و کلسیم تداخل دارد، بنابراین بهتر است آن را به صورت جداگانه با معده خالی میل کنید.

افرادی که روی ناخن هایشان لکه های سفید مشاهده می کنند باید بدانند در اثر کمبود روی در بدن این اتفاق برای ناخن هایشان می افتد به این افراد توصیه می شود زینک بیشتری به بدن خود برسانند .

سالارمند اظهار کرد: به خانم هایی که قاعدگی های دردناکی را پشت سر می گذارند توصیه می شود حتما «امگا3» مصرف کنند علاوه بر آن برای بهبود کارکرد سیستم گردش خون و تقویت سیستم قلب و عروق بسیار مناسب است همچنین از لخته شدن خون جلوگیری کرده و کلاسترول خون را کاهش می دهد البته لازم به ذکر است امگا3 یکی از بهترین مکملها برای داشتن پوست، مو و ناخن های سالم است. معمولا مصرف روزانه بین 1000 تا 1200 میلی گرم برای بدن کافی است و برای جذب بهتر آن در بدن توصیه می شود بعد از غذا میل شود .

ویتامینی که کمبود آن در خانم های ایرانی بسیار شایع است و کمبود آن باعث از دست دادن کلسیم موجود بدن شده و این کمبود کلسیم در نهایت به پوکی استخوان منجر می شود ویتامین D است ویتامینی که منبع غنی آن نور خورشید است . به بانوان توصیه می شود برای جلوگیری از پوکی استخوان در سنین بالا روزانه 3000 واحد به بدن خود ویتامین دی برسانند .

کمتر خانمی پیدا می شود که به سلامت پوست ، مو و ناخنش اهمیت ندهد توصیه ما به این افراد مصرف ویتامین E حدود

100 واحد است همچنین این ویتامین عملکرد سیستم ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد و از لخته شدن خون پیشگیری می‌کند، در نتیجه خطر حمله قلبی را کاهش می‌دهد این ویتامین را بهتر است همراه با غذا مصرف کنید.

وی افزود: ویتامین ث به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی شناخته شده و از رادیکال‌های آزاد جلوگیری می‌کند و چون این ویتامین در ساخت کلاژن کاربرد دارد و از شل شدن و افنادگی پوست و پیری زودرس بسیار مفید است و مصرف روزانه 75 تا 100 میلی‌گرم آن در روز برای خانم‌ها کافی است لازم به ذکر است این ویتامین اگر با ویتامین‌های A، C و E مصرف شود به جذب بهتر آنها کمک می‌کند.

گروه بعدی از مکمل‌ها که می‌توان گفت جز مکمل‌های مهم و اساسی برای بانوان است «کلسیم و منیزیم» است بخصوص خانم‌های باردار و شیرده باید حتماً این کلسیم را به بدنشان برسانند چرا که جنین برای بوجود آمدن استخوان‌هایش از کلسیم خون مادر استفاده می‌کند و اگر این ماده از طریق رژیم غذایی و مکمل‌ها به بدن نرسد با گذر زمان پوکی استخوان به سراغ این افراد می‌آید و توصیه می‌شود خانم‌ها حدود 1000 میلی‌گرم کلسیم و منیزیم مصرف کنند و همچنین به خاطر داشته باشید با این مکمل‌ها آب فراوانی میل شود چرا که در صورت مصرف کم آب ممکن است به سنگ کلیه دچار شوید.

این پزشک در پایان خاطرنشان کرد: مصرف ویتامین‌ها بسیار توصیه می‌شود اما مصرف به اندازه و مناسب آن در غیر این صورت مصرف بی‌رویه آن‌ها مشکل‌ساز می‌شود. ویتامین‌های محلول در چربی (A, D, E, K) مصرف مقادیر بیش از حد این نوع از ویتامین‌ها به دلیل اینکه در بدن ذخیره می‌شوند سمیت ایجاد می‌کنند همچنین مصرف بیش از اندازه مس و آهن نیز بدن را دچار اختلال کرده و باعث بروز برخی از بیماری‌ها و مسمومیت‌های مکرری می‌شود بنابراین در مصرف به اندازه مکمل‌ها و ویتامین دقت داشته باشیم.

بی‌تا نوری - خبرنگار جام جم آنلاین