



برنامه غذایی متنوع و متعادل راه حل کمبود ویتامین A

متخصص تغذیه گفت: مصرف بیش از اندازه آب هویج می‌تواند موجب زرد شدن پوست شود که با بیماری یرقان متفاوت است. زرد شدن رنگ دست‌ها و صورت در فصل مرکبات در استان‌های شمالی به همین دلیل است.

متخصص تغذیه گفت: مصرف بیش از اندازه آب هویج می‌تواند موجب زرد شدن پوست شود که با بیماری یرقان متفاوت است. زرد شدن رنگ دست‌ها و صورت در فصل مرکبات در استان‌های شمالی به همین دلیل است.

تیرنگ‌رضا نیستانی در گفت‌وگو با خبرگزاری فارس، گفت: در بسیاری از کتب تغذیه بالینی کمبود ویتامین A را به بیماری فقر در بین افراد مرفه، تشبیه کرده و گفته‌اند که در بسیاری از موارد منابع ویتامین A وجود دارد اما یا درست مصرف نمی‌شود یا به اندازه کفایت استفاده نمی‌شود.

نیستانی، عوارض کمبود ویتامین A را بیماری‌های گوارشی، سوءهاضمه، اختلالات روده، بعضی عفونت‌ها و بیماری‌های انگلی مزمن (ژیاردیا) دانست و گفت: این ویتامین به دلیل اینکه یک ویتامین محلول در چربی است در بسیاری از مواقع به خاطر سوءجذب چربی، به بدن نمی‌رسد. همچنین مسائل فیزیولوژی و تغییرات در دستگاه گوارش به دلیل افزایش سن، یکی دیگر از موارد کمبود ویتامین A محسوب می‌شود.

وی افزود: در افرادی که کمبود ویتامین A وجود دارد در بسیاری از مواقع علائم چشمی و پوستی ظاهر نمی‌شود و فقط مشاهده می‌کنیم که این فرد به بیماری‌های عفونی بیشتر از سایرین دچار می‌شود.

این متخصص تغذیه در پاسخ به این سؤال که برای جلوگیری از کمبود ویتامین A در بدن چه باید کرد، گفت: استفاده از برنامه غذایی متنوع، متعادل و متناسب با سن و جنس راه حل این مسأله است. افراد باید همه گروه‌های غذایی را مصرف کنند، لبنیات و غلات را از برنامه غذایی حذف نکنند و متناسب با سن، جنس و فعالیت بدنی، از مواد مختلف بهره ببرند.

نیستانی متذکر شد: جالب است بدانید که این ویتامین نباید به صورت سرخود و بیش از اندازه استفاده شود. مصرف همه گروه‌های گوشتی، میوه، سبزی و لبنیات کفایت می‌کند.

وی در پایان گفت: مصرف آب هویج تمامی آن را تبدیل به ویتامین A نمی‌کند و حتی مصرف بیش از اندازه آن می‌تواند موجب زرد شدن پوست شود که با بیماری یرقان متفاوت است. زرد شدن رنگ دست‌ها و صورت در فصل مرکبات در استان‌های شمالی به همین دلیل است.