

شایع‌ترین کمبودهای تغذیه‌ای مردم

خستگی، سوزن سوزن شدن دست و پا، افسردگی و سایر مشکلات، از علائمی است که کم و بیش اکثر افراد آنها را در خود سراغ دارند اما قبل از این که نگران برخی مشکلات، به دنبال این علائم باشید، بهتر است به بررسی وضعیت ریزمغذی‌ها و ویتامین‌ها در بدن بپردازید.



خستگی، سوزن سوزن شدن دست و پا، افسردگی و سایر مشکلات، از علائمی است که کم و بیش اکثر افراد آنها را در خود سراغ دارند اما قبل از این که نگران برخی مشکلات، به دنبال این علائم باشید، بهتر است به بررسی وضعیت ریزمغذی‌ها و ویتامین‌ها در بدن بپردازید.

با رایج‌ترین کمبودهای تغذیه‌ای و همچنین توصیه‌های لازم برای برطرف کردن آن، آشنا شوید.

فقر ویتامین ب ۶: بدن شما به این ویتامین برای واکنش بیش از ۱۰۰ نوع آنزیم نیاز دارد. ویتامین ب ۶ در دوران بارداری برای رشد طبیعی مغز جنین مورد نیاز است. مبتلایان به فقر ویتامین ب ۶ در معرض خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و دیگر سرطان‌ها، خارش و ترک گوشه دهان، احساس افسردگی و سایر مشکلات هستند. این در حالی است که بزرگسالان در سنین ۱۹ تا ۵۰ سال، نیاز به دریافت ۱٫۳ میلی گرم ویتامین ب ۶ در طول روز دارند و آنهم از طریق مصرف ماهی تن، ماهی قزل آلا، مرغ، بوقلمون، گوشت گاو و غلات غنی شده.

فقر آهن: نزدیک به ۱۰ درصد از زنان در سنین باروری دچار فقر آهن هستند و این در حالی است که بدن برای حمل اکسیژن به سراسر اندام‌ها نیاز به ساخت هموگلوبین از طریق مصرف آهن دارد. زنان بزرگسال در سنین باروری باید روزانه ۱۸ میلی گرم آهن در روز مصرف کنند و این میزان در مردان و زنان مسن تر ۸ میلی گرم است. گوشت بدون چربی، غذاهای دریایی، مرغ، غلات غنی شده، حبوبات، آجیل، و برخی میوه‌ها منابع غنی از آهن هستند. یک نصف فنجان اسفناج پخته شده نیز در حدود ۳ میلی گرم آهن به بدن می‌رساند. به خاطر داشته باشید که مصرف آهن با برخی منابع گیاهی از جمله مرکبات، به جذب آن کمک می‌کند.

ویتامین دی: فقر ویتامین دی نیز شایع است در حالی که این مصرف آن برای حفظ سلامت استخوان‌ها و عضلات و اعصاب ضروری به نظر می‌رسد. مصرف ویتامین دی همچنین به سیستم ایمنی بدن و تقویت آن برای مبارزه با بیماری‌ها کمک می‌کند. قرار گرفتن در معرض نور خورشید یکی از بهترین راه‌ها برای تامین ویتامین دی روزانه است با این حال سازمان غذا و داروی آمریکا توصیه کرده که بزرگسالان بین سنین ۱۹ تا ۷۰ سال روزانه حداقل به ۶۰۰ واحد بین المللی و افراد مسن به ۸۰۰ واحد بین المللی از این ویتامین نیازمندند. ماهی، قارچ، شیر، غلات و آب پرتقال غنی شده، منابع مهم ویتامین دی هستند.

ویتامین سی: این ویتامین یا همان اسید اسکوربیک، به مبارزه با آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد در بدن کمک می‌کند و منجر به بهبود زخم‌ها و افزایش ایمنی بدن می‌شود. کمبود ویتامین سی خود را با لته‌های متورم، درد مفاصل، دیر بهبود یافتن زخم، و ... نشان می‌دهد. میزان نیاز روزانه به ویتامین سی به سن بستگی دارد. مردان بالغ روزانه به ۹۰ میلی گرم و زنان بالغ به ۷۵ میلی گرم ویتامین سی نیاز دارند. آب پرتقال، فلفل قرمز، کیوی، سیب زمینی پخته، توت فرنگی منابع غنی از ویتامین سی هستند.

ویتامین ب ۱۲: کمبود و فقر ویتامین ب ۱۲ بسیار شایع است و این در حالی است که این ویتامین به اعصاب و سلامت سلول‌های خون کمک می‌کند. احساس ضعف و خستگی، بی حسی و سوزن سوزن شدن دست‌ها و پاها از جمله علائم فقر ویتامین ب ۱۲ است. نوجوانان و بزرگسالان نیاز به روزانه ۲٫۴ میکروگرم ویتامین ب ۱۲ در روز دارند. جگر گاو، مرغ، غلات غنی شده و دیگر منابع حیوانی گوشت حاوی ویتامین ب ۱۲ هستند. یک فنجان کشمش نیز ۱۰۱۸ میکروگرم ویتامین ب ۱۲ دارد.

ویتامین آ: به افزایش سلامت بینایی، تقویت سیستم ایمنی بدن و حفظ سلامت قلب، ریه‌ها و کلیه‌ها

کمک می‌کند. برای افراد بالای ۴ سال، مصرف روزانه ۵ هزار واحد بین المللی ویتامین آ ضروری است. نصف فنجان کلم پخته شده ۱۷۷ درصد از نیاز شما به ویتامین آ را در طول روز برطرف می‌کند. ماهی قزل آلا، طالبی، زردآلو، هویج و فراورده‌های لبنی حاوی این ویتامین هستند.

ویتامین ای: به محافظت از سلول‌ها در برابر آلودگی هوا و دیگر خطرات زیست محیطی کمک می‌کند و تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است. بزرگسالان نیاز به مصرف ۱۵ میکروگرم یا ۲۲ واحد بین المللی ویتامین ای در روز دارند. ویتامین ای در روغن‌های گیاهی، آجیل، اسفناج، کلم بروکلی، غلات غنی شده و حبوبات یافت می‌شود.

فولات: کمبود فولات تا حدی در مقایسه با ریزمغذی‌های دیگر کاهش یافته است. فولات به تقسیم سلول‌های بدن کمک می‌کند و در دوران بارداری نقش مهمی در جلوگیری از نقص‌های لوله عصبی مانند اسپینابیفیدا دارد. فولات یا همان اسید فولیک در منابع طبیعی مانند سبزیجات، آجیل، لوبیا، و آب پرتقال یافت می‌شود. بزرگسالان روزانه به ۴۰۰ میکروگرم فولات نیاز دارند.

* وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی