



شایع ترین کمبودهای ویتامینی

متخصصان همیشه بر لزوم اهمیت دریافت مقدار کافی از ویتامین ها و مواد مغذی در رژیم روزانه غذایی تاکید می کنند، اما نکته بسیار مهمی که بسیاری از افراد جامعه توجه زیادی به آن ندارند، مصرف درست و به اندازه آنها است.

متخصصان همیشه بر لزوم اهمیت دریافت مقدار کافی از ویتامین ها و مواد مغذی در رژیم روزانه غذایی تاکید می کنند، اما نکته بسیار مهمی که بسیاری از افراد جامعه توجه زیادی به آن ندارند، مصرف درست و به اندازه آنها است.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از آوای سلامت، بسیاری از نشانه ها از جمله خستگی، ضعف عضلانی، گیجی یا تنگی نفس می توانند حاکی از کمبود برخی از ویتامین ها در بدن باشند. در اینجا شایع ترین کمبودهای ویتامینی بیشتر معرفی شده اند.

ویتامین ب ۱۲: در میان بسیاری از ویتامین های گروه ب، از جمله ب۶، ب۳، ب۱ و ب۱۲، شایع ترین کمبود مرتبط با ویتامین ب ۱۲ است. این ویتامین در گوشت، لبنیات، ماهی و ... یافت می شود و بسته به رژیم غذایی میزان و توانایی جذب آن در افراد مختلف متفاوت است. به طوری که شاید نیاز به دریافت اضافی این ویتامین باشد. ویتامین ب ۱۲ برای عملکرد مناسب سیستم عصبی مورد نیاز است و در صورت کمبود جدی آن، مسائل عصبی از جمله از دست دادن حافظه، بی حسی، سوزن سوزن شدن، خستگی، و ... بروز می کند.

بیوتین: بیوتین همچنین به عنوان ویتامین ب ۷ شناخته می شود و موثرترین نقش را در کمک به رشد ناخن ها و مو دارد. بیوتین در گل کلم، زرده تخم مرغ و قارچ یافت می شود. در افراد معتاد به الکل، در کسانی که در فرهنگ غذایی شان سفیده تخم مرغ به میزان زیاد می خورند، در نوزادانی که دچار درماتیت پوستی هستند، و افرادی که بخشی از وعده های غذایی شان را حذف کرده اند، کمبود بیوتین دیده می شود. ریزش مو، شکستن ناخن ها، التهابات پوستی و در نهایت دیابت و افسردگی از علائم کمبود بیوتین است. میزان کافی دریافت بیوتین روزانه در نوزادان صفر تا ۱۲ ماه، ۵ تا ۶ میکروگرم، کودکان ۱ تا ۳ سال ۸ میکروگرم، کودکان ۴ تا ۸ سال، ۱۲ میکروگرم، ۹ تا ۱۳ سال، ۲۰ میکروگرم، ۱۴ تا ۱۸ سالگی ۲۵ میکروگرم، ۱۸ سال به بالا و بالغین و بارداران ۳۰ میکروگرم و در زمان شیردهی ۳۵ میکروگرم است.

کلسیم: کمبود کلسیم در درازمدت عواقب جدی دارد. عدم دریافت کافی کلسیم منجر به کاهش میزان ذخیره آن در استخوان ها می شود و در نهایت تراکم کم استخوان ها پوکی استخوان را به همراه دارد. فرآورده های لبنی، سبزیجات تیره، بادام و نخود به همراه ویتامین دی جذب کلسیم را در بدن افزایش می دهند. نوزادان تا سن ۳ سال ۴۰۰ میلی گرم، کودکان ۴ تا ۶ سال ۷۰۰ میلی گرم، کودکان ۷ تا ۱۰ سال ۸۰۰ میلی گرم، مردان نوجوان و بالغ، ۱۰۰۰ میلی گرم، زنان نوجوان و بالغ، ۱۰۰۰ میلی گرم، زنان باردار ۱۳۰۰ میلی گرم و زنان شیرده ۱۳۰۰ میلی گرم کلسیم روزانه نیاز دارند. عوارض کمبود کلسیم در کودکان راشیتیس، در میانسالان استئو مالاسی، و در بزرگسالان استئوپروزیس است.

ید: ید پس از وارد شدن به بدن از طریق غده تیروئید جذب می شود و در ساخته شدن هورمون های تیروئید نقش اساسی دارد. هورمون های ترشح شده بر اثر ید در فعالیت های مهم بدن مانند رشد و تکامل جسمی و عصبی، سوخت و ساز مواد غذایی، حفظ دمای بدن، تولید انرژی، عملکرد طبیعی مغز و سلول های عصبی نقش اساسی دارد. ید به طور طبیعی در آب، خاک و برخی مواد غذایی مانند آبزیانی همچون ماهی، وجود دارد. بهترین راه برای تامین ید مورد نیاز بدن، استفاده از نمک های ید دار است. یکی از اختلالات ناشی از کمبود ید بروز بیماری به نام دارند. کمبود شدید ید در دوران بارداری می تواند به بروز اختلالات مادرزادی و حتی سقط جنین نیز منجر شود، بنابراین میزان ید مورد نیاز بدن در دوران بارداری و شیردهی باید با مشورت پزشک افزایش یابد. نیاز روزانه بدن به ید بین ۱۰۰ تا ۱۵۰ میکروگرم است.

منیزیم: برای فرایندهای بسیاری در بدن از جمله تنظیم عضلات و عملکرد عصب، تنظیم سطح قند خون، فشار خون، و پروتئین مهم است. مطالعات نشان داده که منیزیم می تواند به کاهش فرکانس حملات میگرن در افراد با سطوح پایین این ماده معدنی کمک کند. مقدار نیاز به منیزیم بستگی به سن و جنس دارد. این ماده معدنی به طور طبیعی در آجیل، حبوبات، دانه ها، غلات کامل، سبزیجات تیره رنگ پیدا می شود. سطح پایین آن در دراز مدت منجر به از دست دادن اشتها، استفرغ، خستگی، و ضعف می گردد. در موارد شدید بی حسی، سوزن سوزن شدن، گرفتگی عضلانی،

تشنج، تغییرات شخصیت، و ریتم غیر طبیعی قلب شایع است.

تیامین: یا همان ب ۱، کلیدی برای عملکرد مغز و اعصاب است و کمبود آن بخصوص در کسانی که الکل مصرف می کنند، منجر به از دست دادن حافظه می شود. تیامین در غلات، حبوبات، آجیل و گوشت یافت می شود.

ویتامین ث: نقش کلیدی در ساخت استخوان، غضروف، دندان ها و مو بازی می کند. مشکلات کمبود شدید ویتامین ث منجر به خونریزی لثه و بیماری اسکوربوت که یک بیماری خونی ناشی از کمبود ویتامین ث است، می شود. ویتامین ث در توت فرنگی، کیوی، مرکبات و فلفل قرمز به وفور یافت می شود.

ویتامین دی: برای تسهیل جذب کلسیم و ساخت استخوان ها ضروری است. در سالهای اخیر رابطه بین کمبود این ویتامین و ابتلا به سرطان، جنون و افسردگی مشخص شده است. بدن برای سنتز ویتامین دی در کلیه و کبد نیاز به قرار گرفتن در معرض نور آفتاب دارد. غذاهای حاوی ویتامین دی نیز کمک کننده هستند بخصوص ماهی و شیر.

روی: نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی بدن و بهبود زخم ایفا می کند. کمبود آن می تواند منجر به دیر بهبود یافتن بیماری شود. روی در گوشت، محصولات لبنی، آجیل، غلات کامل و حبوبات موجود است.