



ویتامین‌هایی که بعد از ۴۰ سالگی، برای بدن ضروری اند!

از سن چهل سالگی به بعد، بافت عضلانی شروع به تحلیل رفتن می‌کند، احتمال افزایش وزن در ما بیشتر می‌شود، علائم یائسگی به مرور در خانم‌ها خودنمایی می‌کند،...

از سن چهل سالگی به بعد، بافت عضلانی شروع به تحلیل رفتن می‌کند، احتمال افزایش وزن در ما بیشتر می‌شود، علائم یائسگی به مرور در خانم‌ها خودنمایی می‌کند، خطر بیماری‌های مزمن مثل سرطان، بیماری‌های قلبی و دیابت، افزایش پیدا می‌کند و همه اینها یعنی اینکه شیوه زندگی ما نیاز به اصلاحاتی دارد تا روند پیری و عواقب مرتبط با آن را کندتر کنیم. به نقل از آواک سلامت، یک راه حل این است که ویتامین‌ها و مواد مغذی ضروری را از طریق یک رژیم غذایی سالم در اختیار بدن قرار بدهیم. غذا در مقایسه با قرص‌ها و مکمل‌ها، منبع بسیار بهتری برای تامین نیاز بدن به ویتامین‌ها و مواد مغذی است زیرا بهتر جذب بدن می‌شوند اما گاهی نیز ممکن است که فرد به مکمل نیاز پیدا کند.

ویتامین ب ۱۲: بعد از چهل سالگی باید توجه بیشتری به ویتامین ب ۱۲ داشته باشیم. وجود این ویتامین برای عملکرد طبیعی خون و مغز ضروری است.

کلسیم: وجود کلسیم کافی به حفظ سلامت استخوان‌ها در سنین بالا کمک می‌کند. به علاوه، وجود کلسیم برای فعالیت سایر بخش‌های بدن مثل انقباض عضلات، عملکرد اعصاب و قلب و سایر واکنش‌های بیوشیمیایی مورد نیاز است و اگر کلسیم کافی در رژیم غذایی ما وجود نداشته باشد، بدن مجبور می‌شود که کلسیم را از روی استخوان‌ها بر دارد و این کمبود را جبران کند.

ویتامین دی: این ویتامین از ما در برابر بسیاری از تغییرات ناشی از بالا رفتن سن محافظت می‌کند. کمبود ویتامین دی با بروز دیابت، بیماری‌های قلبی، ام‌اس و سرطان‌های سینه و روده بزرگ و مقعد، در ارتباط است.

منیزیم: عمل کلیدی منیزیم، کمک به تنظیم فشار خون است که برای زنان بالای ۴۰ سال از اهمیت زیادی برخوردار است. کمبود منیزیم با بروز بیماری‌های قلبی، دیابت و التهاب در ارتباط است.

پتاسیم: پتاسیم در هر سنی، نقش کلیدی در تنظیم فشار خون دارد. تحقیقات نشان می‌دهند که دریافت پتاسیم در خانم‌های یائسه، خطر سکته را کاهش می‌دهد.

امگا ۳: اسیدهای چرب امگا ۳ فواید بسیار زیادی برای سلامتی دارند و مخصوصا با بعضی از تغییرات منفی که با بالا رفتن سن در بدن ایجاد می‌شوند، در تضاد هستند.

پروبیوتیک‌ها: پروبیوتیک‌ها، ویتامین یا ماده معدنی نیستند اما مصرف آنها برای خانم‌های بالای ۴۰ سال ضروری است. پروبیوتیک‌ها، در سلامتی دستگاه گوارش و کنترل وزن، نقش دارند و حتی خطر بروز بیماری‌های قلبی، دیابت و سکته را کاهش می‌دهند.