



کمبودهای تغذیه‌ای رایج که به آنها اهمیت نمی‌دهید

کم و بیش اکثر افراد خستگی، احساس سوزن سوزن شدن دست و پا، افسردگی و ... را در خود سراغ دارند. اما قبل از این که با دیدن این علائم نگرانی عمده درباره سلامت خود داشته باشید، بهتر است وضعیت ریزمغذی ها و ویتامین ها در بدن خود را بررسی کنید.

کم و بیش اکثر افراد خستگی، احساس سوزن سوزن شدن دست و پا، افسردگی و ... را در خود سراغ دارند. اما قبل از این که با دیدن این علائم نگرانی عمده درباره سلامت خود داشته باشید، بهتر است وضعیت ریزمغذی ها و ویتامین ها در بدن خود را بررسی کنید.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از آوای سلامت اکثر مردم از کمبود ریزمغذی ها رنج می برند و در عین حال علائم این کمبودها را نمی دانند. رایج ترین کمبودهای تغذیه ای از این قرارند:

فقر ویتامین ب ۶: این ویتامین 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 سرطان ها، خارش و ترک گوشه دهان، احساس افسردگی، و ... 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: بدن برای حمل اکسیژن به سراسر اندام ها 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 میوه های خشک، منابع غنی از آهن هستند. یک نصف فنجان اسفناج پخته شده نیز در حدود ۳ میلی گرم آهن به بدن می رساند. به خاطر داشته باشید که مصرف آهن با برخی منابع گیاهی از جمله مرکبات، به جذب آن کمک می کند.

فقر ویتامین دی: مصرف ویتامین دی برای حفظ سلامت استخوان ها و عضلات و اعصاب ضروری به نظر می رسد. مصرف ویتامین دی همچنین به سیستم ایمنی بدن و تقویت آن برای مبارزه با بیماری ها کمک می کند. قرار گرفتن در معرض نور خورشید یکی از بهترین راه ها 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 پرتهال غنی شده، منابع مهم ویتامین دی هستند.

فقر ویتامین سی: این ویتامین به مبارزه با آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد در بدن کمک می کند و منجر به بهبود زخم ها و افزایش ایمنی بدن می شود. کمبود ویتامین سی خود را با لثه های متورم، درد مفاصل، دیر بهبود یافتن زخم، و ... نشان می دهد. 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.

فقر ویتامین ب ۱۲: این ویتامین به اعصاب و سلامت سلول های خون کمک می کند. احساس ضعف و خستگی، بی حسی و سوزن سوزن شدن دست ها 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.

فقر ویتامین آ: ویتامین آ به افزایش سلامت بینایی، تقویت سیستم ایمنی بدن و حفظ سلامت قلب، ریه ها و کلیه ها کمک می کند. 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 می کند. ماهی قزل آلا، طالبی، زردآلو، هویج و فراورده های لبنی حاوی این ویتامین هستند.

فقر ویتامین ای: این ویتامین به محافظت از سلول ها در برابر آلودگی هوا و دیگر خطرات زیست محیطی کمک می کند 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 روغن های گیاهی، آجیل، اسفناج، کلم بروکلی، غلات غنی شده و حبوبات یافت می شود.

فقر فولات: کمبود فولات تا حدی در مقایسه با ریزمغذی های دیگر کاهش یافته است. فولات به تقسیم سلول های بدن کمک می کند و در دوران بارداری نقش مهمی در جلوگیری از خلوگیری از نقص های لوله عصبی مانند اسپینابیفیدا دارد. فولات یا همان اسید فولیک در منابع طبیعی مانند سبزیجات، آجیل، لوبیا، و آب پرتقال یافت می شود. بزرگسالان روزانه به ۴۰۰ میکروگرم فولات نیاز دارند.