

بهترین مولتی ویتامین کدام است؟

سالیان زیادی است که مکمل های ویتامین توصیه می شوند. این ویتامین ها، مخصوصا به کسانی که رژیم دارند و یا از نظر مصرف میوه و سبزیجات محدودیت دارند کمک می کند ویتامین های کلیدی را دریافت کنند.



سالیان زیادی است که مکمل های ویتامین توصیه می شوند. این ویتامین ها، مخصوصا به کسانی که رژیم دارند و یا از نظر مصرف میوه و سبزیجات محدودیت دارند کمک می کند ویتامین های کلیدی را دریافت کنند. بعید است یک مقاله انتقادی بتواند نظر متخصصان را درباره مولتی ویتامین ها عوض کند. همچنین مولتی ویتامین های بدون سرب هم ساخته می شود که دیگر آن مواد خطرناک را در خود ندارند و مقاله ی انتقادی که منتشر شده بود به این مسئله اشاره ای نکرده بود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، شاید برای سالیان زیادی به خود می گفتید اگر روزانه یک عدد مولتی ویتامین بخورم، عمر طولانی تری خواهم داشت. اما آیا هر نوع مولتی ویتامینی که استفاده کنیم نتیجه همان است؟ سازمان های نظارت بر شرکت های تولید مولتی ویتامین دریافتند که بعضی مولتی ویتامین ها، مقدار خیلی زیاد و یا خیلی کمی از برخی ویتامین ها دارند و همچنین در بعضی از این مکمل ها، مواد خطرناکی مانند سرب به کار رفته است. سپس مقاله ای جنجالی توسط نشریه ها در دانمارک و دیگر کشورهای اروپایی پخش شد که در آن ادعا می شد مولتی ویتامین نه تنها باعث طول عمر نمی شود، بلکه عمر را کوتاه می کند. واقعا داستان چیست؟ به همین دلیل با متخصصان تغذیه و اساتید دانشگاه های معتبر صحبت کردیم تا این ابهامات گنج کهنه که درباره مولتی ویتامین ها به وجود آمده است رفع شود.

آیا مولتی ویتامین ها بی خطر هستند؟

سالیان زیادی است که مکمل های ویتامین توصیه می شوند. این ویتامین ها، مخصوصا به کسانی که رژیم دارند و یا از نظر مصرف میوه و سبزیجات محدودیت دارند کمک می کند ویتامین های کلیدی را دریافت کنند. بعید است یک مقاله انتقادی بتواند نظر متخصصان را درباره مولتی ویتامین ها عوض کند. همچنین مولتی ویتامین های بدون سرب هم ساخته می شود که دیگر آن مواد خطرناک را در خود ندارند و مقاله ی انتقادی که منتشر شده بود به این مسئله اشاره ای نکرده بود.

بهترین کاری که می توانید انجام دهید، این است که از مکمل های تایید نشده استفاده نکنید، روی بسته های مولتی ویتامین به دنبال برجسب بدون سرب و برای مصرف روزانه بگردید تا مطمئن شوید ناخالصی ندارد. همچنین به دنبال تایید مراکزی همچون (USP) (NSF) و (CL) که روی بسته بندی نوشته شده است، باشید. البته این را هم بدانید مکملی که می خرید حتما لازم نیست همه تایید ها را داشته باشد.

برای خرید بهترین نوع مولتی ویتامین چقدر باید هزینه کنیم؟

این را بدانید که قیمت به معنای کیفیت نیست. بعضی از مولتی ویتامین های گران قیمت وجود دارند که در تست های (CL) شکست خورده اند. و در کنار این ها، مولتی ویتامین هایی با قیمت مناسب هستند که همه تست ها را گذرانده اند. پس مهم این است، مکملی که انتخاب می کنید، با کیفیت باشد و تایید های لازم را داشته باشد.

چگونه مولتی ویتامین مناسب خود را پیدا کنیم؟

در سال هایی که توانایی باردار شدن را دارید، مطمئن شوید مولتی ویتامینی که استفاده می کنید 400 میکروگرم فولیک اسید داشته باشد که به رشد سلول های جدید کمک می کند. در دوران بارداری، مولتی ویتامین مورد استفاده باید 600 میکروگرم فولیک اسید داشته باشد، این ماده مغذی باعث کاهش بروز نقایص هنگام تولد، مانند نقص لوله عصبی اسپینا بیفیدا می شود. زنان پیش از یائسگی باید به دنبال مولتی ویتامین های با آهن بالا باشند زیرا در دوران قاعدگی خون از دست می دهند،

اما زنان یائسه بهتر است مولتی ویتامین بدون آهن مصرف کنند. زیرا میزان بالای آهن، باعث بروز بیماری های قلبی می شود. کسانی که سرطان دارند باید مواظب باشند که چه مولتی ویتامینی استفاده می کنند چون سلول های سرطانی هم برای رشد، نیاز به ویتامین دارند پس چنین افرادی قبل از استفاده حتما باید با پزشک خود مشورت کنند.

اگر بعد از مصرف مولتی ویتامین، حالت تهوع داشتیم چه کار کنیم؟

یکی از راه ها تغییر مولتی ویتامینی است که استفاده می کنید. آزمون و خطا، بهترین راه برای پیدا کردن مارکی است که با معده سازگار است و آن را تحریک نمی کند. همچنین مولتی ویتامین را همراه با غذا بخورید، چون بدن به کمی چربی برای جذب برخی از ویتامین ها نیاز دارد. اینکه چه مدل مولتی ویتامینی (قرص، شربت) استفاده می کنید مهم نیست. اما معمولا مولتی ویتامین به شکل مایع، زودتر جذب می شود.