

ویتامین‌هایی که بعد از ۴۰ سالگی لازم دارید

یکی از بهترین گام‌ها برای حفظ سلامت و اجتناب از این بیماری‌ها، دریافت کافی ویتامین‌ها و مواد مغذی مناسب است.



آوای سلامت نوشت: یکی از بهترین گام‌ها برای حفظ سلامت و اجتناب از این بیماری‌ها، دریافت کافی ویتامین‌ها و مواد مغذی مناسب است.

منابع غذایی بهترین راه برای بدست آوردن فواید ویتامین‌ها هستند اما گر شما رژیم غذایی خاصی دارید و یا در معرض ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن هستید، نیاز به دریافت مکمل‌های غذایی خواهید داشت. البته برای دریافت این مکمل‌ها نیاز به مشورت با پزشک تان دارید:

ویتامین ب ۱۲: در سنین ۴۰ سالگی به بعد برای تقویت سیستم عصبی و عملکرد عادی خون نیاز به دریافت ویتامین ب ۱۲ خواهید داشت. با افزایش سن جذب ویتامین ب ۱۲ سخت جذب بدن می‌شود زیرا سطح اسید معده کاهش می‌یابد. بین ۴۰ تا ۵۰ سال بهترین رده سنی برای تامین ویتامین ب ۱۲ از طریق قرص و مولتی ویتامین است. این ویتامین را می‌توانید به میزان ۲٫۴ میلی گرم در روز استفاده کنید. اصلاً نگران مصرف بیش از اندازه آن نباشید چون این ویتامین محلول در آب است و هرچه که بدن‌تان نیاز نداشته باشد دفع خواهد کرد. ویتامین ب ۱۲ در گوشت و محصولات حیوانی مانند مرغ، ماهی، لبنیات و تخم مرغ وجود دارد.

کلسیم: خطر شکستگی استخوان‌ها در مردان و زنان بالای ۵۰ سال شدت می‌یابد. استخوان‌های شما این ماده معدنی را تا قبل از ۳۰ سالگی جذب می‌کند. کلسیم در حفظ سلامت استخوان‌ها و سایر فعالیت‌های اساسی بدن از جمله انقباض عضلانی، عملکرد عصب و قلب و سایر واکنش‌های بیوشیمیایی مورد نیاز است. البته با گذر از سن ۴۰ سالگی نیاز نیست که کلسیم بیش از حد مصرف کنید بلکه این کار خطر ابتلا به مشکلات قلبی را تشدید می‌کند. میزان نیاز زنان ۴۰ تا ۵۰ سال به کلسیم ۱۲۰۰ میلی گرم است. لبنیات، ماهی ساردین، کلم بروکلی، بادام، اسفناج و ... منابع سرشار از کلسیم هستند.

ویتامین دی: کمبود ویتامین دی با ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت، ام‌اس، سرطان‌های سینه و کولورکتال مرتبط است. علاوه بر این، کمبود ویتامین دی، جذب کلسیم را دچار اختلال می‌کند. ماهی، غلات غنی شده و لبنیات، منابع سرشار از ویتامین دی هستند با این حال شما برای جذب ویتامین دی از طریق پوست، نیاز به قرار گیری در معرض نور مستقیم خورشید نیز دارید. طبق توصیه‌های بین‌المللی زنان بالای ۵۰ سال نیاز به دریافت حداقل ۸۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین دی دارند. با این حال دریافت این ویتامین تا ۴۰۰۰ واحد بین‌المللی در روز باعث آسیب نمی‌شود. اگر شما جزو کسانی هستید که به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار ندارید، طبق تجویز پزشک شاید نیاز به دریافت مکمل ویتامین دی ۳ داشته باشید.

منیزیم: عملکرد کلیدی منیزیم، کمک به تنظیم فشار خون است و این امری مهم برای زنان ۴۰ سال به بالا محسوب می‌شود چون بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون بالا هستند. کمبود منیزیم با بیماری‌های قلبی، دیابت و التهاب ارتباط دارد. علاوه بر این، منیزیم به جذب کلسیم کمک میکند و نقش مهمی در عملکرد عضله عصب، قلب و همچنین کنترل قند خون دارد. سبزیجات تیره رنگ، لوبیا و سویا، آجیل، و آووکادو از منابع غنی از منیزیم هستند. زنان ۴۰ سال به بالا نیاز به حداقل ۳۲۰ میلی گرم منیزیم در روز دارند.

پتاسیم: نقش اصلی پتاسیم در تنظیم فشار خون است. میانگین مصرف پتاسیم مورد نیاز بدن زنان پس از یائسگی ۲ گرم در روز توصیه شده است تا خطر ابتلا به سکته مغزی را کاهش دهد. مصرف بیش از حد پتاسیم برای قلب و آریتمی‌های قلبی و دستگاه گوارش مضر است. از بین غذاها، موز، سیب زمینی شیرین، برگ چغندر، عدس و لوبیا سرشار از پتاسیم هستند.

امگا ۳: تمامی تغییراتی که در اثر بالا رفتن سن ایجاد می‌شوند را از بین می‌برد، خطر ابتلا به بیماری‌هایی چون بیماری‌های قلبی، فشار خون پایین را کاهش داده و برای حافظه و تنظیم کلسترول نیز مفید است. تحقیقات نشان داده کسانی که امگا ۳ خورشان زیاد است مغز بزرگتری دارند. و حافظه آن‌ها نیز نسبت به دیگران قوی‌تر است. در غذاها نیز

ماهی، گردو، بذر کتان و سبزیجات سرشار از امگا ۳ هستند. میزان مصرف آن برای افراد سالم ۵۰۰ میلی گرم، برای افراد مبتلا به بیماری قلبی ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم و برای کسانی که تری گلیسیرید بالایی دارند ۲۰۰۰ تا ۴۰۰۰ میلی گرم است.

پروبیوتیک ها: پروبیوتیک ها، مواد معدنی یا ویتامین نیستند اما مصرف آنها برای زنان ۴۰ ساله به بالا ضروری است. پروبیوتیک ها منجر به حفظ سلامت روده ها و حفظ وزن در محدوده سالم می شوند. مصرف آنها حتی باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت و سکته مغزی می شود. پروبیوتیک ها در محصولات لبنی مانند کفیر و ماست و سایر محصولات تخمیر شده وجود دارند.