

## این ۵ ماده غذایی را بدن بیشتر آدمها کم دارند

دلایل بسیاری وجود دارند که باعث می‌شود بیشتر افراد به کمبود مواد مغذی حیاتی و مهم دچار شوند.



دلایل بسیاری وجود دارند که باعث می‌شود بیشتر افراد به کمبود مواد مغذی حیاتی و مهم دچار شوند.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: دلایل بسیاری وجود دارند که باعث می‌شود بیشتر افراد به کمبود مواد مغذی حیاتی و مهم دچار شوند.

کمبود مواد مغذی عملکرد بدن را تغییر می‌دهد و در این شرایط تغییر اساسی در رژیم غذایی و مصرف مکمل‌های خوراکی توصیه می‌شود.

به گزارش "مدیکال دیلی" از جمله کمبود ریزمغذی‌ها که در بیشتر افراد شایع است می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

### کلسیم

طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۳ انجام گرفت در بدن برخی از افراد و گروه‌های خاص از جمله سالمندان، نوجوانان و مبتلایان به اضافه وزن سطح پایینی از کلسیم وجود دارد. به گفته متخصصان تغذیه، افراد باید در طول روز سه وعده خوراکی‌های سرشار از کلسیم دریافت کنند. محصولات لبنی منبع غنی از کلسیم هستند اما کلم بروکلی، توفو (پنیر لوبیا) و کنسرو ماهی سالمون نیز در گروه خوراکی‌های سرشار از کلسیم به حساب می‌آیند.

### ویتامین B۱۲

این ویتامین تنها در محصولات حیوانی یافت می‌شود و به همین دلیل کمبود آن در افرادی که رژیم‌های غذایی گیاهی دنبال می‌کنند بیشتر مشاهده می‌شود. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که شیوع کمبود ویتامین B۱۲ به طور نسبتاً زیادی در گروه‌های سنی بالا متغیر است و بیشتر سالمندان به آن دچار هستند.

### آهن

برآوردها حاکی از آن است که کمبود آهن یکی از شایع‌ترین مشکلات در میان زنان و کودکان است و بیش از نیمی از تمامی زنان باردار در سراسر جهان آهن کافی دریافت نمی‌کنند. جدا از احساس خستگی، سیستم ایمنی ضعیف، ریزش مو و میل به خوردن مواد غیرمعمول همچون یخ از دیگر نشانه‌های کمبود آهن در بدن هستند. گوشت، منبع خوبی از آهن به حساب می‌آید و آهن گوشت در مقایسه با خوراکی‌های گیاهی حاوی آهن با سرعت بیشتری جذب می‌شود.

### منیزیم

عوامل مختلفی باعث می‌شوند ذخیره منیزیم بدن کاهش پیدا کند. مصرف خوراکی‌های فرآوری شده، نوشیدن مواد الکلی و قهوه، استرس و مصرف برخی داروها این تأثیر را دارند. منیزیم از جمله مواد مغذی است که کمبود آن بسیار شایع است اما بیشتر افراد در مورد اهمیت آن اطلاعاتی ندارند.

### ویتامین D

برآوردها نشان می‌دهد حدود ۴۲ درصد از مردم آمریکا از کمبود ویتامین D رنج می‌برند. سطح این ویتامین نشان دهنده میزان جذب کلسیم است که نقش مهمی در حفظ سلامت استخوان‌ها بازی می‌کند. کمبود این ویتامین به بیماری‌هایی همچون راشیتیسم و نرمی استخوان منجر می‌شود که هر دوی آن‌ها خطر شکستگی را افزایش می‌دهد.