

**مکمل‌هایی که به همه توصیه می‌شوند**

مکمل‌های غذایی در سراسر جهان به طور گسترده مصرف دارند و خوردن آن‌ها به خصوص به افرادی که تغذیه مناسب ندارند توصیه می‌شود.



مکمل‌های غذایی در سراسر جهان به طور گسترده مصرف دارند و خوردن آن‌ها به خصوص به افرادی که تغذیه مناسب ندارند توصیه می‌شود.

به گزارش ایسنا، ترکیب یک رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی با مکمل‌های غذایی می‌تواند در بهبود هر چه بیشتر سلامت بدن نقش داشته باشد. تاثیر بسیاری از این محصولات در بهبود سلامت استخوان‌ها، پیشگیری از نارسایی‌های مادرزادی و بیماری قلبی در افراد تایید شده است.

سایت "مدیکال دیلی" به برخی از مکمل‌هایی اشاره کرده که در بهبود وضعیت عمومی سلامت نقش دارند.

**منیزیم:** کمبود منیزیم در بدن منجر به بروز مشکلات متعددی می‌شود. کمبود این ماده معدنی با خطر ابتلا به بیماری‌هایی از قبیل دیابت، آسم، بیماری قلبی-عروقی و اختلالات اضطراب مرتبط است.

**ویتامین D:** این ویتامین خواص متعددی برای بدن دارد و به کاهش التهاب کمک کرده و عملکرد سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. همچنین مصرف این مکمل به منظور متعادل ساختن هورمون‌ها، بهبود متابولیسم کلسیم و کنترل استخوان‌سازی توصیه می‌شود.

**ویتامین K2:** این ویتامین در متابولیسم کلسیم نقش مهمی دارد و به پیشگیری از انباشت کلسیم مازاد در عروق کمک کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و پوکی استخوان را کاهش می‌دهد.

**ویتامین A:** در درمان واکنش‌های متابولیک ویتامین A نقش کلیدی دارد و عملکرد بدن را تقویت می‌کند.

**ویتامین C:** یکی از مکمل‌های شناخته شده در تقویت عملکرد سیستم ایمنی ویتامین C است. این ویتامین همچنین به تشکیل بافت‌های بدن و پیشگیری از آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. در عین حال مصرف این مکمل به افرادی که به عفونت‌های مزمن مبتلا هستند یا روند بهبود را طی می‌کنند توصیه می‌شود.

**ید:** این مکمل نیز به تقویت عملکرد سیستم ایمنی کمک می‌کند. همچنین از خواص دیگری برخوردار است و مانع از آسیب دیدن مغز شده و عملکرد غده تیروئید را بهبود می‌دهد.

**روی و مس:** ترکیب روی و مس سطح انرژی را بهبود داده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. این دو در کنار یکدیگر آنتی‌اکسیدانی را بوجود می‌آورد که مکانیزم طبیعی دفاعی بدن را تقویت می‌کند.

**آل تیروزین:** تقویت سیستم ایمنی، بهبود عملکرد اندام‌های بدن و جریان خون تنها بخشی از اثرگذاری این مکمل است. مصرف این نوع آمینو اسید خلق و خو را نیز بهبود می‌دهد.