



مصرف کدام ویتامین‌ها برای مردان ضروری است؟

وقتی صحبت از تقویت سلامت مردان از طریق تغذیه می‌شود، چندین ویتامین و مکمل کلیدی وجود دارد که می‌توانند نقش مفیدی در این زمینه داشته باشند.

وقتی صحبت از تقویت سلامت مردان از طریق تغذیه می‌شود، چندین ویتامین و مکمل کلیدی وجود دارد که می‌توانند نقش مفیدی در این زمینه داشته باشند. مردان برای بهره‌مندی از سلامت کلی، باید این موارد را برنامه غذایی خود بگنجانند تا کمبودهای رایج را برطرف کنند.

به گزارش ایسنا، به نقل از خبرآنلاین، داشتن یک رژیم غذایی متعادل راهی برای دریافت مواد مغذی ضروری در بدن است؛ اما حتی با این وجود، دریافت تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای حفظ سلامتی شاید ممکن نباشد. نیازهای غذایی منحصر به فرد هر شخص ممکن است به میزان مصرف فعلی رژیم غذایی، سطح فعالیت، سطح استرس، ژنتیک و سابقه خانوادگی، محل زندگی و در دسترس بودن غذا بستگی داشته باشد. علاوه بر این، متغیرهایی مانند مصرف الکل، مصرف کافئین و حتی سفر نیز می‌توانند در این مسئله نقش داشته باشند. به عنوان مثال، کسانی که الکل بیش از حد مصرف می‌کنند، در معرض خطر کمبود ویتامین B هستند.

در ادامه تعدادی از ویتامین‌ها و مکمل‌هایی که برای سلامت مردان ضروری و ارزشمند هستند، معرفی شده‌اند:

ویتامین D

ویتامین D می‌تواند سطح تستوسترون سالم را در مردان افزایش دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که کمبود ویتامین D عاملی برای کاهش تستوسترون است و تستوسترون پایین باعث می‌شود مردان مستعد ابتلا به انواع مشکلات سلامتی مانند کمبود خواب، کاهش انرژی و متابولیسم یا اختلالات جنسی شوند؛ در نتیجه دریافت ویتامین D بخش مهمی از سلامت مردان است.

ویتامین D هم چنین نقش مهمی در حفظ سلامت استخوان با افزایش جذب کلسیم دارد. علاوه بر این، ویتامین D با عملکرد خوب سیستم ایمنی مرتبط است. با این حال، بسیاری از مردان به دلیل کمتر قرار گرفتن در معرض آفتاب کافی در روز یا خوردن غذاهای غنی از ویتامین D، دچار کمبود ویتامین D هستند، بنابراین مصرف مکمل می‌تواند مفید باشد.

منیزیم

منیزیم یک ماده معدنی است که برای بسیاری از عملکردهای مهم بدن، از جمله: ریکاوری عضلات، سنتز پروتئین، عملکرد اعصاب و موارد دیگر ضروری است. منیزیم در دانه کدو تنبل، دانه چیا، بادام، بادام هندی، لوبیا سیاه، موز و اسفناج یافت می‌شود.

هم چنین مصرف مکمل منیزیم نیز مفید است. طبق تحقیقات، مکمل‌های منیزیم می‌توانند سطح تستوسترون خون در مردان را بهبود ببخشند و سلامت عضلانی را افزایش دهد. مقدار توصیه شده مصرف منیزیم در مردان ۴۰۰ تا ۴۲۰ میلی‌گرم در روز (هم از رژیم غذایی و هم از مکمل) است.

امگا ۳

امگا ۳ اسیدهای چرب اشباع نشده چندگانه هستند که فواید متعددی برای سلامتی دارند. امگا ۳ به سلامت قلبی عروقی، سلامت مفاصل و سلامت مغز در مردان کمک می‌کند. امگا ۳ در ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین و ماهی خال‌مخالی به طور فراوان یافت می‌شود و در غذاهایی مانند دانه کتان، دانه چیا و گردو نیز به مقدار زیاد وجود دارد. اگر امگا ۳ کافی از رژیم غذایی خود دریافت نمی‌کنید، می‌توانید از طریق مصرف مکمل امگا ۳، این کمبود را جبران کنید.

ویتامین‌های گروه B

ویتامین‌های B نقش اساسی در فرآیند تبدیل غذا به انرژی دارند. ویتامین‌های B شامل تیامین (B1)، ریبوفلاوین (B2)، نیاسین (B3)، اسید پانتوتیک (B6)، B5 (پیریدوکسین)، بیوتین (B7)، فولات (B9) و B12 است. این ویتامین‌ها هم چنین با تولید انتقال

دهنده های عصبی، که برای عملکرد مغز و تنظیم خلق و خوی ضروری هستند، به داشتن یک سیستم عصبی سالم کمک می کنند.

علاوه بر این، ویتامین های B۶ و B۱۲ برای سلامت قلب و عروق بسیار مهم هستند، زیرا به تنظیم سطح هموسیستئین و تولید گلبول های قرمز خون کمک می کنند.

برخی از عوامل سبک زندگی می توانند بر سطوح ویتامین B در بدن تأثیر بگذارند. مصرف الکل می تواند جذب چندین ویتامین B را مهار کند. افزایش سطح استرس می تواند برخی از ویتامین های B، به ویژه ویتامین B۶ را کاهش دهد. از سوی دیگر، رژیم های غذایی با مقادیر کم ویتامین B می تواند منجر به افزایش سطح استرس و خلق و خوی ضعیف شود.

برای دریافت ویتامین B کافی، داشتن یک رژیم غذایی متعادل و غنی از منابع ویتامین B یک گام کلیدی است. مصرف مکمل های B کمپلکس که حاوی تمام ویتامین های گروه B است را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

زینک (فلز روی)

روی یا زینک چندین مزیت مهم برای سلامت مردان دارد. این ماده معدنی نقش مهمی در عملکرد مناسب سیستم تولید مثل مردان، از جمله تولید اسپرم، سلامت پروستات و سنتز تستوسترون ایفا می کند. سطح کافی روی برای حفظ سطح تستوسترون سالم، که در میل جنسی و رشد عضلات نقش دارد، بسیار مهم است. روی هم چنین برای حفظ عملکرد سیستم ایمنی، کمک به فعال کردن آنزیم های دخیل در پاسخ ایمنی و ارتقای سلامت کلی مفید است.

غذاهای غنی از روی عبارتند از: گوشت گاو، آجیل، دانه ها، لبنیات و تخم مرغ. مردان در صورت مصرف مکمل روی، مراقب باشند که میزان مصرف آنها بیش از ۴۰ میلی گرم در روز نباشد؛ زیرا مصرف بیش از حد روی می تواند باعث کمبود مس شود.

منبع: takecareof