

علائم کمبود مواد غذایی در بدن



با این که در برنامه روزانه مصرف ۵ وعده میوه و سبزی توصیه می شود، اما اغلب ما با کمبود ویتامین و مواد معدنی مواجهیم. نتایج بررسی های اخیر نشان می دهد مصرف مکمل های روی، سرعت بهبود سرماخوردگی را ۴۰ درصد افزایش می دهد.

سلامت نیوز : با این که در برنامه روزانه مصرف ۵ وعده میوه و سبزی توصیه می شود، اما اغلب ما با کمبود ویتامین و مواد معدنی مواجهیم. نتایج بررسی های اخیر نشان می دهد مصرف مکمل های روی، سرعت بهبود سرماخوردگی را ۴۰ درصد افزایش می دهد.

در این مطلب به نقل از [Readers digest;171#&](#) به چند بیماری که بر اثر کمبود ویتامین ها و مواد معدنی بروز می کند، اشاره شده است.

* خستگی: بر اثر کمبود آهن به وجود می آید و علائمی مانند ضعف، تمرکز، کم اشتها، رنگ پریدگی و تیرگی دور چشم را به همراه دارد. مصرف روزانه توصیه شده آهن ۱۵ میلی گرم برای زنان و ۸.۷ میلی گرم برای مردان است.

آهن برای تشکیل گلوبول های قرمز که اکسیژن را به تمام بدن می رساند، لازم است. این کمبود در زنان به ویژه در دوران قاعدگی، افرادی که از خون ریزی خفیف روده رنج می برند یا کسانی که آسپرین مصرف می کنند دیده می شود. منبع آهن، گوشت قرمز، تخم مرغ، سبزی برگ سبز و ویتامین است که به جذب آهن نیز کمک می کند. بنابراین برای جذب آهن همراه غذای گوشتی آب پرتقال طبیعی میل کنید.

* خارش پوست: نشانگر کمبود روی است و علائم دیگر آن نیز ایجاد خط های سفید روی ناخن و زخم هایی است که به کندی بهبود پیدا می کند. مصرف روزانه ۷ میلی گرم روی به زنان و ۹.۵ میلی گرم به مردان توصیه شده است.

روی در تشکیل سلول های جدید و آنزیم ها و بهبود زخم ها و تولید اسپرم سالم موثر است. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، یک سوم جمعیت جهان دچار کمبود روی هستند. گیاه خواران باید بدانند، غلات حاوی ماده شیمیایی به نام [فیتاتس;171#&](#) مانع جذب روی می شود. مصرف مکمل های آهن نیز مانع از جذب روی می شود.

میوه های مغزدار، غلات سبوس دار، ماهی ساردین و گوشت قرمز منبع عالی روی است.

* آزردهی زبان؛ نشانگر کمبود ویتامین B12 است و علائم دیگر نیز مانند خشکی و ترک پوست دور دهان و بینی دارد. مصرف روزی ۱.۱ میلی گرم ویتامین B12 به زنان و ۱.۳ میلی گرم به مردان توصیه شده است. منبع آن شیر و تخم مرغ است.

* کمردرد و پادرد: نشانه کمبود ویتامین D است و علائم دیگر آن درد در ناحیه لگن و شکنندگی استخوان است. مصرف روزانه ۱.۱ میکروگرم به همه افراد توصیه می شود. ویتامین D به رشد استخوان کمک می کند. این ویتامین در جذب کلسیم در روده موثر است و برای حفظ سلامت سیستم ایمنی بدن نیز لازم است. همه افراد به خصوص زنان مسن و کودکان به ویتامین D نیاز دارند.

منبع عالی ویتامین D، نور خورشید است. با قرار گرفتن ۳ روز در هفته به مدت نیم ساعت در معرض نور خورشید، ویتامین D کافی ذخیره می شود.

* عفونت های مکرر: کمبود سلنیم باعث عفونت مکرر می شود.

مصرف روزانه ۷۵ میکروگرم به مردان و ۶۰ میکروگرم به زنان توصیه شده است سلنیم سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند، سلول ها را در برابر آسیب ها محافظت و با سرطان نیز مقابله می کند. نتایج بررسی های محققان ایتالیایی نشان می دهد، کمبود سلنیم روی کیفیت اسپرم نیز تاثیر می گذارد. منبع آن، کره، سیر، غلات، تخمه کدو، ماهی، قلو، جگر، کشمش، گردو، انگور قرمز و گوشت گاو

است.

*اضطراب و بی‌قراری غیرعادی نشانه کمبود منیزیم است.

مصرف روزی ۳۰۰ میلی‌گرم به مردان و ۲۷۰ میلی‌گرم به زنان توصیه شده است. این ماده به بدن کمک می‌کند تا غذا را به انرژی تبدیل کند، منیزیم سلامت غده پاراتیروئید موجود در گلو را که هورمون‌های مهمی را برای سلامت استخوان فراهم می‌کند، تامین می‌کند. منیزیم برای حفظ سلامت استخوان و دندان که ۶۰ درصد از مقدار کل منیزیم موجود در بدن را مصرف می‌کند، لازم است، این عنصر در انتقال پیام‌های عصبی، انقباض عضلات و تنظیم دمای بدن موثر است.

زنان در دوران قبل از یائسگی و افراد مسن برای حفظ سلامت استخوان به این عنصر نیاز دارند. مصرف ۹۰ گرم اسفناج سه چهارم نیاز روزانه به منیزیم را تامین می‌کند. منیزیم در بادام و نان سبوس‌دار نیز موجود است.

* زخم دهان و سرماخوردگی و عفونت‌های مکرر، پوسته‌پوسته شدن پوست و شوره سر نشانه کمبود ویتامین A در بدن است که مصرف روزی ۰.۷ میلی‌گرم به مردان و ۰.۶ میلی‌گرم به زنان توصیه شده است.

ویتامین A با عفونت مقابله می‌کند، بینایی را تقویت می‌کند و پوست را سالم نگه می‌دارد.

به زنان باردار مصرف مکمل‌های حاوی ویتامین A یا جگر توصیه نمی‌شود زیرا خطر نقص مادرزادی جنین را افزایش می‌دهد.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، مصرف بیش از ۱.۵ میلی‌گرم ویتامین A در روز، در درازمدت روی استخوان تاثیر می‌گذارد و در سنین بالا احتمال شکستگی را افزایش می‌دهد.

منبع خوب این ویتامین آب هویج، جگر، تخم مرغ، پنیر و ماست است.
منبع: روزنامه خراسان