

## مصرف ویتامین دی و قطره آهن

مدیر گروه تغذیه و بیوشیمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: استفاده از قطره ویتامین دی (D) از بدو تولد و قطره آهن از زمان شروع مصرف غذای کمکی در قالب مکمل های غذایی برای نوزادان، الزامی است.



برای نوزادان الزامی است: مصرف ویتامین دی و قطره آهن  
 جام جم آنلاین: مدیر گروه تغذیه و بیوشیمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: استفاده از قطره ویتامین دی (D) از بدو تولد و قطره آهن از زمان شروع مصرف غذای کمکی در قالب مکمل های غذایی برای نوزادان، الزامی است.  
 دکتر علی کشاورز در گفت و گو با ایرنا افزود: استفاده از مکمل های غذایی به منظور حفظ سلامتی بدن در هر سن و سال، بسیار ضروری و مفید خواهد بود.

وی تصریح کرد: از سوی دیگر، تامین نیازهای تغذیه ای ممکن است با یک رژیم غذایی معمول فراهم نشود که در این صورت استفاده از مکمل های غذایی، بهترین انتخاب است.

کشاورز خاطرنشان کرد: کودکان دبستانی دارای اختلال رشد، باید از مکمل های مولتی ویتامین برای کمک به بهبود اشتها و رشد بصورت دوره ای و محدود استفاده کنند.

وی در مورد استفاده افراد میانسال و سالمند از مکمل های غذایی ابراز کرد: این افراد بر حسب شرایط خاصی که با آن مواجه می شوند نیاز به انواع مکمل ها دارند.

کشاورز اظهار کرد: به عنوان مثال معده بعضی از افراد سالمندان قدرت تولید فاکتور ویتامین B12 را از دست می دهد که در چنین شرایطی نیاز به مکمل تزریقی ویتامین B12 وجود دارد.

وی تاکید کرد: افرادی که رژیم های غذایی نامتعادل دارند یا مصرف ماهی به میزان کافی در برنامه غذایی آنان وجود ندارد، باید مکمل های امگا 3 برای ایجاد تعادل تغذیه و حفظ سلامتی مصرف کنند.