

چه کسانی به مکمل غذایی نیاز دارند

امروزه نقش تغذیه در پیشگیری و درمان بیماری‌ها و ارتقای سلامت روشن شده است، به طوری که کمبودهای انرژی و مواد مغذی، پیامدهای نامطلوب جسمی و روانی در سطح فردی و در سطح جامعه نیز پیامدهای نامطلوب اقتصادی و اجتماعی به دنبال دارد.



جام جم آنلاین: امروزه نقش تغذیه در پیشگیری و درمان بیماری‌ها و ارتقای سلامت روشن شده است، به طوری که کمبودهای انرژی و مواد مغذی، پیامدهای نامطلوب جسمی و روانی در سطح فردی و در سطح جامعه نیز پیامدهای نامطلوب اقتصادی و اجتماعی به دنبال دارد.

امروزه کودکان و سالمندان و بیماران قلبی-عروقی و ریوی، از آسیب‌پذیرترین گروه‌ها در مقابل آلودگی هوا هستند و بهتر است خانواده‌ها بیشتر مراقب رژیم غذایی این افراد باشند.

بررسی الگوی مصرف غذایی در کشور نشان می‌دهد که ضروری است به میزان و نوع مواد مصرفی در سبد خانوار توجه جدی داشته باشیم و به منظور حل مشکلات و مسائل تغذیه‌ای و ارتقای وضع تغذیه کشور، گام برداریم.

هدف از تغذیه متعادل تامین انرژی، پروتئین و تمامی ریزمغذی‌ها (ویتامین‌ها و عناصر معدنی) برای حفظ سلامتی بدن در هر سن و سال است، اما گاه ناچار به استفاده از مصرف مکمل‌های غذایی هستیم. در این نوشتار به این نکته اشاره می‌شود که چه گروه‌های سنی به چه میزان مکمل‌های غذایی نیاز دارند.

نوزادان و کودکان: استفاده از قطره ویتامین D از بدو تولد و قطره آهن از زمان شروع غذای کمکی.

کودکان پیش‌دبستانی: مکمل روی که کمبود آن در کشور ما گسترده است و مکمل آهن در کسانی که کم‌خون هستند.

کودکان دبستانی دارای اختلال رشد: استفاده از مکمل‌های مولتی ویتامین و مینرال برای کمک به بهبود اشتها و رشد کودکان به صورت دوره‌ای و محدود.

نوجوانان: دوران بلوغ یکی از دوران‌های سریع رشد است. در صورتی که نتوانیم از طریق یک رژیم غذایی متعادل نیازهای این دوره را تامین کنیم، استفاده از انواع مکمل‌ها برای این دوره ضروری است.

مکمل آهن، روی، گاهی مولتی‌ویتامین‌ها یا مکمل‌های غذایی پروتئینی، برای نوجوانانی که از منابع غذایی و حیوانی به اندازه کافی استفاده نمی‌کنند.

مادران باردار و شیرده: مکمل آهن برای دوره بارداری ضروری است. مکمل اسید فولیک پیش از بارداری توصیه می‌شود.

در صورتی که وزن‌گیری مادر در دوران بارداری مناسب نباشد، مکمل‌های غذایی مناسب این دوره نیز لازم است. مادران شیردهی که رژیم غذایی متعادل ندارند به منظور تامین شیر و حفظ سلامتی مادر نیاز به انواع مکمل‌های غذایی دارند.

همچنین افرادی که به هر دلیل نتوانند مقدار کافی لبنیات استفاده کنند نیاز به مکمل کلسیم و بعضی از مواد مغذی دیگری که لبنیات تامین می‌کند، دارند.

شب‌کاران: افرادی که شب‌کارند یا به صورت شیفتی کار می‌کنند و افرادی که در معادن و دور از نور خورشید زندگی و فعالیت می‌کنند نیاز به مکمل ویتامین D و بعضی از ریزمغذی‌ها دارند.

تامین ویتامین‌های د و دث : تنها ویتامین‌هایی که معمولاً ما از طریق غذا قادر به تأمین آن نیستیم، ویتامین‌های د و دث است. این ویتامین‌ها معمولاً در لبنیات، تخم‌مرغ و گوشت‌هایی که در دامداری‌هایی پرورش پیدا می‌کنند که دارای فضای باز، آفتاب و علوفه مناسب هستند، وجود دارد.

میزان این ویتامین‌ها در گوشت دامداری‌های صنعتی معمولاً کمتر است. حتی اگر از موادی که این ویتامین‌ها را دارد استفاده کنیم، از آنجا که میزان ویتامین د در غذاهای ما ناچیز است، به علت کمبود ویتامین د و دث، افراد دچار پوکی استخوان و اختلال در رشد استخوانی می‌شوند. کم خونی باعث می‌شود که فرد بی‌حوصله شده، تمرکز او پایین آمده و قدرت یادگیری کم شود.

افراد میانسال و سالمند: نیاز به انواع مکمل‌ها دارند. به عنوان مثال معده بعضی از افراد سالمند قدرت تولید فاکتور ویتامین B12 را از دست می‌دهد. در چنین شرایطی نیاز به مکمل تزریقی ویتامین B12 وجود دارد.

ورزشکاران حرفه‌ای: با توجه به نوع ورزش، مدت و شدت آن و دوره‌های طولانی تمرینات و مسابقات با یک رژیم غذایی معمول نیازهای بدنشان تامین نمی‌شود. در چنین شرایطی استفاده از انواع مکمل‌ها برای آنها ضروری است.

بیماران بدحال: بیماران بد حال غذاهای ویژه نیاز دارند. چون در این بیماران شرایط متعارف هضم و جذب و گاهی متابولیسم مختل می‌شود.

در این بیماران مکمل‌های غذایی تنها و بهترین شیوه درمان و کوتاه کردن دوره بیماری است.

همچنین افرادی که رژیم‌های غذایی نامتعادل دارند، مثلاً برای افرادی که ماهی کافی در برنامه غذایی ندارند، استفاده از مکمل‌های امگا-3 برای ایجاد تعادل تغذیه و حفظ سلامتی لازم است.

دکتر سید علی کشاورز - متخصص تغذیه