

## پنج کمبود شایع مواد مغذی در آقایان

77 درصد مردان دچار کمبود منیزیم، ویتامین D و ویتامین B12 هستند. طبق مقاله‌ای که در مجله health منتشر شده است خوردن 5 ماده غذایی برای مردان ضروری است.



سلامت نیوز: 77 درصد مردان دچار کمبود منیزیم، ویتامین D و ویتامین B12 هستند. طبق مقاله‌ای که در مجله health منتشر شده است خوردن 5 ماده غذایی برای مردان ضروری است.

### ویتامین D:

مصرف ویتامین D برای داشتن اسکلت و استخوان‌های سالم ضروری است. طبق تحقیقی که در مجله Circulation منتشر شده است افرادی که دچار کمبود ویتامین D هستند احتمال بروز سکته قلبی در آن‌ها 80 درصد بیش از سایرین است.

به گفته محققان دانشگاه بوستون باید در هر میلی‌متر از خون 30 نانوگرم ویتامین D وجود داشته باشد. اگر ویتامین D خون از این مقدار پایین‌تر بود باید UI1400 مکمل ویتامین D مصرف کرد.

### منیزیم:

بررسی‌ها نشان داده است که مردان معمولاً دچار کمبود منیزیم هستند و تنها 80 درصد از 400 میلی‌گرم منیزیم مورد نیاز روزانه را دریافت می‌کنند. مصرف مواد غذایی حاوی منیزیم مانند لوبیا سفید یا 250 میلی‌گرم مکمل آن برای مردان توصیه می‌شود.

### ویتامین B12:

برخی داروها مانند داروهای ضد دیابت مانع از جذب این ویتامین می‌شوند. این ویتامین در مواد غذایی حیوانی وجود دارد و ممکن است به برخی مواد غذایی مانند انواع غلات صبحانه نیز اضافه شده باشد. طبق تحقیقی که در مجله Circulation منتشر شده است افرادی که دچار کمبود ویتامین D هستند احتمال بروز سکته قلبی در آن‌ها 80 درصد بیش از سایرین است.

### پتاسیم:

بررسی‌ها نشان داده مردان تنها 60 تا 70 درصد از پتاسیم مورد نیاز روزانه خود را که حدود 4700 میلی‌گرم است مصرف می‌کنند. یک موز حدود 400 میلی‌گرم و نصف آووکادو نیز 500 میلی‌گرم پتاسیم دارد.

### ید:

بهترین راه به جای این که برای دریافت ید، نمک بیشتری بخورید این است که مصرف شیر یا ماهی را بالا ببرید. خوردن تخم‌مرغ و ماست هم کمک‌کننده است.