



برای دریافت ویتامین A: چه بخوریم چه نخوریم؟

مواد غذایی چرب را از برنامه‌ی غذایی‌تان حذف نکنید ویتامین A برای جذب شدن به مقداری چربی نیاز دارد.

سلامت نیوز: مواد غذایی چرب را از برنامه‌ی غذایی‌تان حذف نکنید ویتامین A برای جذب شدن به مقداری چربی نیاز دارد.

بهتر است همه‌ی ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را از طریق مصرف مواد غذایی تأمین کنید در این صورت نیازی به مصرف مکمل نیز نخواهید داشت. ویتامین A در گوشت قرمز، تخم مرغ و مواد غذایی نارنجی رنگ و سبزیجات سبز رنگ به میزان کافی وجود دارد.

ویتامین A: منابع حیوانی

میزان ویتامین A برای 100 گرم از مواد غذایی اشاره شده می‌باشد:

روغن ماهی فلتان 200000 میکروگرم (فلتان نوعی ماهی پهن است)

روغن جگر ماهی 180000 میکروگرم

روغن ماهی تن 150000 میکروگرم

جگر بوقلمون 33000 میکروگرم

جگر گاو 7000 تا 12000 میکروگرم

جگر مرغ 7000 میکروگرم

جگر گوساله 5000 میکروگرم

ماهی 20 تا 1000 میکروگرم

کره 600 میکروگرم

تخم مرغ 300 میکروگرم

پنیر 60 تا 100 میکروگرم

بهتر است همه‌ی ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را از طریق مصرف مواد غذایی تأمین کنید در این صورت نیازی به مصرف مکمل نیز نخواهید داشت. ویتامین A در گوشت قرمز، تخم مرغ و مواد غذایی نارنجی رنگ و سبزیجات سبز رنگ به میزان کافی وجود دارد

ویتامین A: منابع گیاهی

مواد غذایی گیاهی حاوی میزان زیادی پیش ساز ویتامین A می‌باشند. یعنی اینکه بدن این پیش سازها را به ویتامین A تبدیل می‌کند. میزان ویتامین اشاره شده برای هر 100 گرم از مواد غذایی زیر می‌باشد:

هویج 2000 تا 10000 میکروگرم

اسفناج 2000 تا 9000 میکروگرم

شلغم 7000 میکروگرم

زردآلو 1000 تا 7000 میکروگرم

گل قاصدک 6000 میکروگرم

جعفری 5000 میکروگرم

زردآلوی خشک 4000 میکروگرم

کلم قرمز 1500 میکروگرم

هلوی خشک 1200 میکروگرم

کاهو 1000 میکروگرم

چه بخوریم؟

جگر

جگر (فرقی نمی‌کند جگر چه حیوانی باشد) سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف می‌باشد. بهتر است جگر بخارپز یا با مقداری پیاز و سبزیجات معطر سرخ شود. پاته‌ی جگر یک غذای مناسب برای دریافت ویتامین A می‌باشد.

پاپریکا، فلفل قرمز، پودر فلفل کاین، پودر چیلی یک قاشق غذاخوری پاپریکا 74 درصد میزان دریافتی توصیه شده روزانه را تأمین می‌کند. پودر فلفل قرمز نیز همین ویژگی را دارد. یک قاشق غذاخوری پودر فلفل کاین نیز 42 درصد میزان دریافتی روزانه‌ی ویتامین A را تأمین می‌کند.

سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین با آن رنگ نارنجی زیبای خود سرشار از ویتامین A می‌باشد. هر 100 گرم سیب زمینی شیرین 384 درصد میزان دریافتی توصیه شده‌ی ویتامین A را تأمین می‌کند.

هویج

چه هویج پخته شده باشد و به عنوان خورش و غیره میل کنید و چه به صورت خام و میان وعده مصرف کنید خدمت بزرگی به سلامت خود کرده‌اید. هویج یکی از تأمین کننده‌های اصلی ویتامین A مورد نیاز بدن است. حتی یک عدد هویج متوسط هم می‌تواند 41 درصد میزان توصیه شده‌ی روزانه‌ی ویتامین A را تأمین کند.

سبزیجات برگ سبز تیره

سبزیجاتی که دارای برگ‌های سبز تیره هستند سرشار از ویتامین A و همچنین حاوی میزان قابل توجهی کلسیم هستند. به عنوان مثال اسفناج و کلم برگ به راحتی می‌توانند نیازهای روزانه‌ی ما به ویتامین A را تأمین کنند. بخارپز کردن این سبزیجات و استفاده از آن‌ها در سالاد بهترین راه جذب ویتامین‌های این سبزیجات می‌باشد.

سبزیجات معطر خشک شده

این سبزیجات نه تنها سرشار از ویتامین A می‌باشند بلکه در لیست 10 تا از بهترین مواد غذایی دنیا نیز جای دارند. بهترین روش استفاده از این سبزیجات این است که عادت کنید یک نوک انگشت از این سبزیجات خشک شده را به همهی غذاهایتان اضافه کنید. جعفری خشک شده بیشترین میزان ویتامین A را به غذا اضافه می‌کند. ریحان خشک، مرزنگوش خشک، نعناع خشک و آویشن و گلپر به ترتیب بیشترین میزان ویتامین A را به بدن شما می‌رسانند.

بعضی وقت‌ها برای جذب و تأمین یک ماده‌ی مغذی لازم نیست که میزان مصرف آن را افزایش دهید. کافی است مصرف مواد غذایی دیگری که باعث کاهش میزان آن ویتامین می‌شود را کاهش دهید.

کاهو

میزان ویتامین A کاهو با توجه به نوع کاهویی که انتخاب می‌کنید فرق می‌کند. کاهوهای تیره تر حاوی ویتامین بیشتری هستند.

زردآلوی خشک

این میوه‌های خشک جزو بهترین میان وعده‌های سرشار از ویتامین محسوب می‌شوند. 100 گرم زردآلوی خشک سرشار از ویتامین A بوده و 72 درصد میزان دریافتی توصیه شده‌ی روزانه را تأمین می‌کند.

چند توصیه برای دریافت بیشترین میزان ویتامین A

همان طور که گفتیم بهترین راه تأمین نیازهای بدن به جای استفاده از مکمل‌ها مصرف مواد غذایی سالم و متنوع می‌باشد. داشتن تغذیه‌ی سالم اصولی دارد که البته چندان سخت هم نیست. اگر گیاهخوار نیستند ساده‌ترین روش تأمین این ویتامین مصرف گوشت قرمز است. برای جذب بهتر ویتامین A نیز توصیه‌های زیر را جدی بگیرید:

توصیه‌ی شماره‌ی یک: از مصرف الکل بپرهیزید

بعضی وقت‌ها برای جذب و تأمین یک ماده‌ی مغذی لازم نیست که میزان مصرف آن را افزایش دهید. کافی است مصرف مواد غذایی دیگری که باعث کاهش میزان آن ویتامین می‌شود را کاهش دهید. الکل ذخیره‌ی ویتامین A موجود در کبد را کاهش می‌دهد. پرهیز از مصرف الکل باعث می‌شود که میزان این ماده‌ی مغذی در بدن افزایش پیدا کند.

توصیه‌ی شماره‌ی دو: مواد غذایی چرب را از برنامه‌ی غذایی‌تان حذف نکنید

ویتامین A برای جذب شدن به مقداری چربی نیاز دارد. برای همین نباید مصرف مواد غذایی چرب را از برنامه‌ی غذایی‌تان حذف کنید. سعی کنید چربی‌ها و روغن‌های سالم مانند چربی‌های اشباع نشده را در برنامه‌ی غذایی‌تان داشته باشید تا ویتامین A بیشتری جذب بدنتان شود.

توصیه‌ی شماره‌ی سه: روزانه 5 واحد میوه و سبزیجات میل کنید

فرقی نمی‌کند که گیاهخوار باشید یا گوشتخوار. سعی کنید برنامه‌ی غذایی‌تان سرشار از سبزیجات سبز، زرد و همچنین میوه‌های نارنجی رنگ باشد. این میوه و سبزیجات رنگی بیشترین میزان بتاکاروتن و دیگر کاروتنوئیدها را به بدن‌تان می‌رساند. این مواد در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شوند.