



## ویتامین و املاح میل بفرمایید

شما گرسنه هستید، اما خودتان نمی‌دانید. برای غذا خوردن احساس نیاز نمی‌کنید، ولی تک‌تک سلول‌هایتان به غذا نیاز دارد، آن هم غذایی سرشار از ریزمغذی‌ها. بی‌جهت نیست که فقر ریزمغذی‌ها یعنی ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن را «گرسنگی پنهان» می‌نامند.

سلامت نیوز : شما گرسنه هستید، اما خودتان نمی‌دانید. برای غذا خوردن احساس نیاز نمی‌کنید، ولی تک‌تک سلول‌هایتان به غذا نیاز دارد، آن هم غذایی سرشار از ریزمغذی‌ها. بی‌جهت نیست که فقر ریزمغذی‌ها یعنی ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن را «گرسنگی پنهان» می‌نامند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ شاید تصور عموم بر این باشد که گرسنگی به طور عمده به کشورها و اقشار فقیر باز می‌گردد، اما بررسی‌های بسیاری در سراسر دنیا نشان می‌دهد که گرسنگی پنهان، افراد زیادی را حتی در کشورهای توسعه یافته و اقشار غنی نیز گرفتار می‌کند.

در میان اقشار مختلف مردم، خانم‌ها از نظر کمبود برخی ویتامین‌ها و املاح به علت شرایط خاص فیزیولوژیک آسیب پذیرتر هستند حتی دکتر تیرنگ نیستانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی معتقد است که خانم‌ها طی دوران باروری یعنی تقریباً از سیزده تا پانجاه سالگی میزان قابل توجهی از آهن بدن خود را از طریق قاعدگی از دست می‌دهند که این میزان به دنبال بی‌نظمی‌های قاعدگی، خونریزی‌های زیاد، فیبروم‌های رحمی و حتی برخی توده‌های بدخیم یا خوش‌خیم بیشتر می‌شود. در نتیجه کمبود آهن در خانم‌ها بسیار شایع‌تر از آقایان است.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با جام جم می‌افزاید: در بسیاری موارد کمبود آهن در خانم‌ها با کم‌خونی بروز نمی‌کند و حتی با کمبود روی همراه می‌شود و با علائمی چون خستگی زودرس، ریزش مو و کاهش کارکرد و توان مغزی بروز پیدا می‌کند. مساله مهم در چنین شرایطی این است که ابزار قابل اعتمادی برای تشخیص کمبود روی در فرد، بر خلاف آهن وجود ندارد که نتیجه آن ریشه‌یابی نادرست عوارضی است که ناشی از کمبود روی در بدن است.

از آنجایی که سلول‌های بدن برای رشد، اعمال حیاتی و ترمیم بافت‌ها نیاز به مواد مغذی یعنی درشت مغذی‌ها همچون کربوهیدرات‌ها، چربی و پروتئین و ریزمغذی‌ها یعنی انواع ویتامین‌ها و املاح معدنی دارد، بررسی وضع بدن از حیث دریافت ریزمغذی‌ها اهمیت پیدا می‌کند.

با این حال جالب است بدانید که از میان ویتامین‌ها و املاح، خانم‌ها بیشتر در معرض کمبود آهن، روی، ویتامین A، ویتامین D و کلسیم هستند.

## کلنجار رفتن با ضعف و بیماری

شاید اولین تصور از کمبود آهن در یک خانم، کم‌خونی، رنگ‌پریدگی و ضعف ناشی از آن باشد، اما اثرات کمبود دریافت و جذب آهن در بدن بسیار وسیع‌تر است. کما این که آهن در افزایش کارکرد ذهنی و مغزی هر فرد موثر است.

همچنین دستگاه ایمنی با بروز اختلال در دریافت آهن، بسیار تضعیف می‌شود و شخص بسرعت و به دفعات بیمار می‌شود.

به گفته دکتر نیستانی اگر از طریق تغذیه و بخصوص منابع پروتئینی و از همه مهم‌تر گوشت قرمز منابع مورد نیاز آهن برای بدن تامین نشود، سیستم ایمنی و خون‌سازی دچار نقص می‌شود و در موارد مزمن، حتی مغز استخوان را نیز درگیر می‌کند.

این متخصص تغذیه با موثر بودن مصرف مکمل‌های آهن برای جبران کمبود آهن می‌گوید: فراموش نکنید که آهن یک عنصر سمی

است و دریافت زیاد آن نیز می تواند فرد را با خطرات و بیماری های بی شماری از جمله انواع سکنه روبه رو کند. پس مصرف مکمل آهن فقط باید تحت نظر پزشک و به میزان مورد نیاز صورت بگیرد.

برای تامین روی، از مصرف نان های سبوس دار غافل نشوید

متاسفانه کمبود روی در میان ایرانیان بخصوص کودکان و خانم ها بسیار شایع است که به گفته دکتر نیستانی یکی از علت های اصلی آن در دسترس نبودن یکی از منابع غنی آن یعنی نان های سبوس دار در کشور است. مصرف نان های تخمیر شده کنونی بشدت جذب روی، آهن و کلسیم در بدن را مهار می کند.

این متخصص تغذیه توضیح می دهد: وقتی خمیر مایع نان را می زنند آنزیمی در غله فعال می شود که نه تنها کیفیت تغذیه را بالا می برد بلکه به جذب روی و آهن موجود در غلات کمک می کند، اما از آنجا که امروزه جوش شیرین را جایگزین فرآیند تخمیر نان کرده اند یکی از منابع اصلی تامین کننده روی در سبد تغذیه ای خانواده از دست رفته است. البته همچنان مهم ترین منبع تامین آهن و روی در بدن انواع گوشت و بخصوص گوشت قرمز است. جالب آن که مهم ترین نشانه کمبود روی در بچه ها کمبود رشد قدی و اختلال در بلوغ جنسی بویژه در پسرهاست. همچنین اختلال در رشد موها و ابتلای مکرر به عفونت ها می تواند از نشانه های کمبود روی در بزرگسالان و بخصوص خانم ها باشد.

از افسردگی تا کاهش توان ماهیچه ای با فقر ویتامین D

همه می دانیم که اشعه ماوراء بنفش خورشید با تمام مضراتش از نظر ایجاد سرطان پوست در افراد، مهم ترین منبع ایجاد ویتامین D در پوست و در واقع در بدن است اما نباید فراموش کرد که زاویه تابش آفتاب در ساخته شدن و جذب ویتامین D در بدن بسیار نقش دارد و آفتاب زمستان حتی در شهرهای آفتابی برای ساخت این ویتامین کافی نیست.

با این حال باید بدانید که نه تنها استفاده از کرم های ضدآفتاب در کنار پوشاک مانع جذب نور آفتاب به پوست می شود بلکه در کشور ما کمبود ویتامین D در خانم ها به علت آن که نسبت به آقایان کمتر در معرض نور خورشید هستند، شایع تر است. یعنی مطالعات، کمبود این ویتامین را در خانم ها بالای 40 درصد و حتی تا 90 درصد نشان می دهد. از آنجا که برای جذب کلسیم وجود ویتامین D ضروری است، فقر این ویتامین با اختلال جذب کلسیم نیز همراه است و حتی با مصرف لبنیات، اختلال کلسیمی نیز در افراد مشاهده می شود.

دکتر نیستانی در ارتباط با عوارض کمبود این ویتامین می گوید: کمبود ویتامین D با نشانه هایی چون افسردگی، اختلالات روحی و کاهش توان ماهیچه ای و استخوانی همراه است. همچنین یافته هایی مبنی بر ارتباط کمبود این ویتامین با احتمال وقوع بیماری قلبی - عروقی، عفونت، بیماری های خود ایمنی، روماتیسم مفصلی، ام اس، دیابت نوع یک و برخی بدخیمی ها به دست آمده است. یکی از بهترین منابع تغذیه ای سرشار از ویتامین D ماهی های پرچرب یا روغن ماهی و پس از آن زرده تخم مرغ است. البته درصد این ویتامین در زرده تخم مرغ بسیار ناچیز بوده و بهتر است تحت نظر متخصص از مکمل های ویتامین D استفاده شود.

کمبود ویتامین A با عوارض پوستی بروز می کند

جدای از تاثیر کمبود ویتامین A بر سیستم بینایی بخصوص در کودکان و در کشورهای در حال رشد، علائم دیگری نیز علاوه بر اختلالات بینایی تحت تاثیر کمبود این ویتامین بخصوص در خانم ها ایجاد می شود که شامل ضعف در سیستم دفاعی بدن و ایجاد علائم پوستی است.

این علائم معمولا به صورت شاخی شدن ها و خشک و شکننده شدن پوست و مو بروز می کند و به افزایش ریزش مو نیز منجر می شود.

از مهم ترین منابع غذایی سرشار از این ویتامین گوشت، تخم مرغ، لبنیات و سبزیجات و میوه ها بویژه هویج، زردآلو، آلو، هلو، گرمک و طالبی است.