



مهمترین ویتامین های مکمل برای حفظ سلامت بدن

با این حال، بسیاری از مردم به اندازه نیاز بدنشان مواد مغذی مصرف نمی کنند. اینجاست که نقش مکملهای ویتامین پر رنگ می شود.

سلامت نیوز: با این حال، بسیاری از مردم به اندازه نیاز بدنشان مواد مغذی مصرف نمی کنند. اینجاست که نقش مکملهای ویتامین پر رنگ می شود.

همه میدانیم که مصرف انواع ویتامین برای حفظ سلامت بدن مهم است. تلاش اغلب ما بر این است که از طریق رژیم غذایی روزانه خود این ویتامین ها را به بدنمان برسانیم. به همین دلیل یک رژیم غذایی خوب را حاوی انواع میوه، سبزیجات، گوشت و پروتئین می دانیم.

با این حال، بسیاری از مردم به اندازه نیاز بدنشان مواد مغذی مصرف نمی کنند. اینجاست که نقش مکملهای ویتامین پر رنگ می شود. این مکملها شکافی را که رژیم غذایی اشتباه ایجاد می کند، پر می کنند. شاید بسیاری از شما نمی دانید کدام ویتامین ها را باید مصرف کنید ، به همین دلیل در این مقاله لیستی از مهمترین مکمل ها و نقشی را که در بدن به عهده دارند، برایتان روشن کرده ایم.

ویتامین B-12

B12 ویتامینی محلول در آب است که برای عملکرد طبیعی سیستم عصبی ضروری است. کمبود ویتامین B-12، باعث می شود احساس خستگی و افسردگی کنید و تا حدی دچار فراموشی شوید. B12 به شکل قرص های معمولی در بازار موجود است. با این حال، بسیاری از مردم شکل مایع یا جوشان آن را ترجیح می دهند. همه اشکال این محصول به سرعت جذب و باعث بالا رفتن انرژی می شوند.

ویتامین C

ویتامین C از مهمترین و مفیدترین ویتامینهاست و اثرات فوق العاده ای بر بدن شما دارد، مانند: تعدیل هورمونهای استرس زا، کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان از جمله سرطان سینه، تقویت سیستم ایمنی و کمک به جذب آهن. متأسفانه C، ویتامین ضعیفی است که به راحتی با اکسیژن شکسته می شود. یعنی حتی با رعایت یک رژیم غذایی درست، مقدار کمی از این ویتامین جذب می شود. بنابراین استفاده از مکمل های آن ضروریست.

هنگامیکه ما درمقابل نورخورشید هستیم، ویتامین D تولید می شود. پس فقط در صورتی که شما زیاد پیک نیک بروید یا وقت زیادی را در خارج از خانه صرف کنید با کمبود این ویتامین مواجه نیستید. در غیر این صورت قطعاً با این مشکل دست به گریبانید. درحقیقت اکثر مردم به خاطر خانه ماندن در گرما و استفاده از کرمهای ضدآفتاب در تابستان و بیرون رفتن در روزهای سرد زمستان از کمبود ویتامین D رنج می برند. این ویتامین میزان کلسیم را در بدن کنترل می کند و کلسیم به نوبه خود به عملکرد صحیح سیستم عصبی و ایمنی کمک می کند. بنابراین کمبود ویتامین D باعث دردهای استخوانی و خستگی عضلانی می شود. خطرابتلا به انواع عفونت، سرطان، دیابت و مرگ ومیر ناشی از بیماریهای قلبی عروقی را افزایش می دهد.

منبع: مجله پزشکی مادر