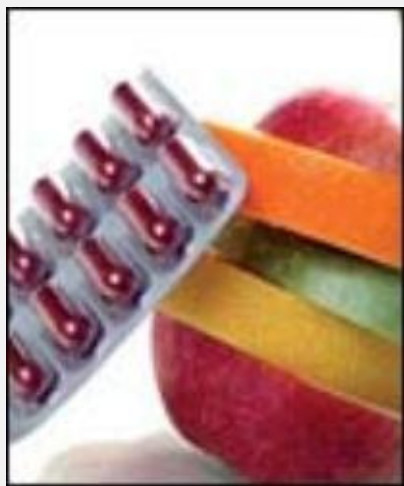


مصرف مولتی ویتامین ها در سالمندی

برخی از علائم پیری شامل خستگی مفرط، درد، تنش های روحی و فکری و نداشتن تعادل است.



سلامت نیوز : برخی از علائم پیری شامل خستگی مفرط، درد، تنش های روحی و فکری و نداشتن تعادل است. بسیاری از این علائم نیز قابل تشخیص نیست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان ؛ به گفته متخصصان، احساس پیری به این علت نیست که سن بالا می رود بلکه عوامل دیگری از جمله رژیم غذایی، کمبود مواد غذایی و بیماری در این امر نقش دارد. شاید این سوال مطرح شود که کمبود غذایی به چه معناست؟ سالمندان به دلایل مختلف ممکن است دچار کمبود غذایی شوند و نیاز به مصرف مکمل های ویتامینی پیدا کنند.

ویتامین B12 را در نظر بگیرید، این ویتامین برای حفظ اعصاب و عملکرد صحیح گلبول های قرمز حیاتی است. با بالا رفتن سن معده اسید کلریدریک کمتری تولید می کند و در نتیجه بدن ویتامین B12 کمتری جذب می کند علاوه بر آن افراد مسن از داروهای کاهش دهنده اسید برای پیشگیری از زخم معده استفاده می کنند که میزان جذب این ویتامین را کاهش می دهد. علائم نگران کننده کمبود B12 شامل، افت حافظه، خستگی، درد مفصل و سوزن سوزن شدن دست و پا است.

استفاده از مواد غذایی سالم راه حل این مشکل است. اما مصرف مولتی ویتامین نیز مهم است. زیرا ویتامین B12 موجود در مکمل ها نسبت به آنچه در مواد غذایی موجود است، راحت تر جذب بدن افراد مسن می شود.

ویتامین D: در دهه ۷۰ زندگی، پوست ۶۰ درصد کمتر نسبت به دوران جوانی و میانسالی ویتامین D می سازد. خارج نشدن از منزل و استفاده کردن از کرم ضد آفتاب این میزان را بیشتر کاهش می دهد. به همین دلیل، تعجب آور نیست که حدود یک چهارم افراد بالای ۶۰ سال دچار کمبود ویتامین D هستند و در مقایسه با دیگران بیشتر در معرض خطر پوکی استخوان، ضعف عضله و سرطان اند.

مصرف غذاهای سالم از جمله شیر کم چرب، غذاهای دریایی و سبزیجات راه مناسبی برای تأمین ویتامین D است اما مصرف مولتی ویتامین به ویژه برای سالمندان اهمیت زیادی دارد.

کلسیم: یک تصور اشتباه وجود دارد مبنی بر اینکه با بالا رفتن سن نیاز افراد به دریافت کلسیم کمتر می شود و یا مانند گذشته بدن به کلسیم نیاز ندارد. برخی افراد به اشتباه تصور می کنند که مصرف کلسیم تنها در اوایل زندگی یعنی کودکی، نوجوانی و جوانی که استخوان سازی رخ می دهد، اهمیت دارد. اما واقعیت این است که چه زن چه مرد، پس از ۵۰ سالگی به کلسیم بیشتری نیاز پیدا می کند، زیرا با بالا رفتن سن، قدرت بدن در جذب مواد مغذی پایین می آید. مطالعات نشان می دهد که از هر ۱۰ مرد ۹ نفر کلسیم کافی دریافت نمی کنند و بسیاری از افراد نیز از مکمل کلسیم استفاده نمی کنند. این در حالی است که مصرف قرص های ارزان کلسیم می تواند کمبود کلسیم بدن آنها را جبران کند.

اگرچه بعضی متخصصان نسبت به مصرف کلسیم اضافه هشدار می دهند اما باید دانست که مصرف بسیاری از داروهای تجویز شده یا درمان های OTC به دلیل کاهش جذب ویتامین ها و املاح یا سرعت بخشیدن به دفع آنها، باعث کمبود مواد مغذی در بدن می شود. از جمله این داروها می توان به داروی کاهش دهنده اسید معده و سوزش سردل و دیگر ناراحتی های گوارشی، آنتی بیوتیک، قرص های ضد افسردگی، داروهای کاهش دهنده کلسترول، داروهای دیابت، داروهای مدر، مسکن، ملین ها و... اشاره کرد که باعث کاهش میزان ویتامین و مواد معدنی در بدن می شود.

اسید فولیک: ۳۰ درصد افراد ۶۷ سال به بالا اسید فولیک کافی دریافت نمی کنند. اسید فولیک در حفظ سلامت قلب نقش مهمی ایفا می کند.

ویتامین ب 6 : ۲۰ درصد سالمندان دچار کمبود ویتامین B6 هستند. این ویتامین نقش مهمی در تنظیم خواب ، اشتها و خلق و خو دارد.

منگنز: بیشتر افراد مسن، منگنز کافی دریافت نمی کنند. منگنز برای حفظ فشارخون، التیام زخم و حفظ حس بویایی ضروری است.

متخصصان معتقدند که مصرف روزانه مکمل های مولتی ویتامین، مکمل های کلسیم و روغن ماهی در حفظ سلامت بسیار موثر است.