

غذاهای حیاتی برای سلامت بدن

خسته‌ای و بی‌حوصله؟ پس حتما کم‌خونی و باید مکمل آهن بخوری!... دست و پایت درد می‌کند و استخوان‌هایت ضعیف می‌رود؟



خسته‌ای و بی‌حوصله؟ پس حتما کم‌خونی و باید مکمل آهن بخوری!... دست و پایت درد می‌کند و استخوان‌هایت ضعیف می‌رود؟

ویتامین D خونت کم شده، دو تا آمپول بزنی خوب می‌شود... اگر ریزش مو کلافه ات کرده و درمانی برایش پیدا نمی‌کنی، حتما کمبود روی داری و باید قرص بخوری... این توصیه‌هایی است که معمولا در جمع دوستان و آشنایان می‌شنویم و حتی خودمان هم گاهی این موارد را به دیگران یادآور شویم. انگار کمبود مواد مغذی یکی از نگرانی‌های اصلی است و به همین دلیل هم تمام مشکلات را به آن مربوط می‌دانیم. در حالی که کمبود هر یک از این مواد مغذی، علائم خاصی دارد و براساس نظر متخصصان و کارشناسان تغذیه باید برای برطرف کردن مشکلات اقدام شود.

مکمل‌ها یا رژیم غذایی؟

کسانی که فکر می‌کنند رژیم غذایی بتنهایی نمی‌تواند نیازهایشان را تامین کند، معمولا بدون تجویز پزشک مکمل مصرف می‌کنند. در صورتی که یک رژیم غذایی سالم و متعادل می‌تواند تمام نیازهای انسان را برطرف کند. البته در دوره‌های خاصی از زندگی مصرف مکمل‌ها هم ضروری است که حتما براساس نظر متخصص تغذیه باید از آنها استفاده کرد.

گیتی بهدادی پور، کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با جام جم در این باره توضیح می‌دهد: خانم‌های باردار به دلیل افزایش حجم خون و در نتیجه افزایش نیاز به آهن باید براساس نظر پزشک از مکمل استفاده کنند. نوزادان هم از شش ماهگی به بعد به این مکمل‌ها نیاز دارند. با این حال، غیر از چنین دوره‌هایی، با مصرف مواد غذایی طبیعی و رژیم مناسبی که از تمام گروه‌های غذایی در آن وجود دارد، می‌توان مواد مغذی مورد نیاز بدن را بخوبی تامین کرد.

ضعف و بی‌حالی به دلیل کمبود آهن

ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن انسان به دو دسته ویتامین‌ها و املاح تقسیم می‌شود که هر یک از آنها هم باید به میزان مورد نیاز که خیلی زیاد هم نیست، دریافت شود تا مشکلی برای فرد پیش نیاید. آهن یکی از همین ریزمغذی‌هاست که برای حفظ سلامت انسان ضروری است و به گفته بهدادی پور، در صورتی که شخص با کمبود آن روبه‌رو شود، خون‌سازی کاهش یافته و کم‌خونی بروز می‌کند. کم‌خونی هم بدون علامت نیست و می‌تواند باعث ایجاد سردرد، خستگی، بی‌حالی و ضعف شود. کودکانی که در سنین رشد هستند نیز در صورت روبه‌رو شدن با این مشکل با نشانه‌هایی مانند نداشتن تمرکز و کاهش قدرت یادگیری مواجه می‌شوند.

این کارشناس تغذیه با اشاره به این که این مشکلات میان خانم‌ها شایع‌تر است، به کسانی که کم‌خونی دارند توصیه می‌کند با مراجعه به پزشک و براساس نظر او، نسبت به مصرف مکمل‌های آهن به مقدار مورد نیاز اقدام کنند و از مصرف خودسرانه این مکمل‌ها بپرهیزند.

وی می‌افزاید: گوشت، مرغ، ماهی، جگر، اسفناج و مغزها از جمله منابع آهن به حساب می‌آید. برای افزایش میزان جذب آهن از مواد گیاهی نیز توصیه می‌شود آنها را همراه با مواد غذایی خاصی مصرف کنید که جذب آهن را افزایش می‌دهد. به عنوان نمونه مصرف لیموترش یا گوجه‌فرنگی با غذا که ویتامین C خوبی دارد، موجب افزایش جذب آهن می‌شود.

کمبود کلسیم و پوکی استخوان‌ها

تقریبا همه می‌دانیم مصرف لبنیات به مقدار کافی برای دریافت کلسیم مورد نیاز بدن ضروری است. برای همین هم در برنامه‌های غذایی توصیه می‌شود در طول روز دست کم دو تا سه لیوان شیر یا ماست استفاده کنیم.

کمبود کلسیم هم عوارض متعددی دارد که به گفته بهدادی پور یکی از مهم‌ترین این عوارض، پوکی استخوان است. با این که پوکی استخوان در دوره سالمندی و پس از میانسالی نمایان می‌شود، اما از همان دوران کودکی و نوجوانی باید با مصرف منابع کلسیم از بروز آن پیشگیری کرد. علاوه بر این، بچه‌ها در سنین رشد برای افزایش قد به مصرف کلسیم نیاز دارند و نباید این موضوع را نادیده گرفت.

بنابر این می‌توان گفت کوتاهی قد، دردهای استخوانی و عضلانی، شکننده شدن ناخن‌ها و تغییر شکل شان و شکستگی مکرر دست و پا از علائم کمبود کلسیم است.

این کارشناس تغذیه ادامه می دهد: قد کودکان و نوجوانانی که به مقدار کافی شیر مصرف نمی کنند، در مقایسه با منحنی رشد و استانداردهایی که در این زمینه وجود دارد، کوتاه تر هستند و در مقابل، بچه هایی که به اندازه کافی شیر می نوشند در مقایسه با این استانداردها قدی مناسب و حتی بلندتر دارند.

ویتامین D؛ همراه همیشگی کلسیم

کلسیم از عناصر ضروری و موردنیاز بدن است، اما اگر چند لیوان شیر بنوشید و ماست بخورید، اما ویتامین D مصرف نکنید، به درد نمی خورد و باز هم ممکن است با عوارض ناشی از کمبود کلسیم روبه رو شوید.

بهدادی پور با اشاره به این مطلب، یادآور می شود: بدن برای جذب فسفر و کلسیم به ویتامین D نیاز دارد و اگر شخصی با کمبود ویتامین D، به مقدار زیادی کلسیم مصرف کند، خیلی به دردش نمی خورد و جذب بدن نمی شود.

ویتامین D در برخی مواد غذایی مانند لبنیات وجود دارد، اما بهترین راه دریافت آن استفاده از نور خورشید است. بنابر این برای جذب ویتامین D توصیه می شود ده تا 20 دقیقه در روز، صورت، دست ها و پاها را در معرض نور مستقیم خورشید قرار دهید تا نیاز بدن به این ویتامین تامین شود.

حفظ سلامت پوست و مو به کمک روی

کوتاهی قد، تاخیر رشد و تغییر شکل ناخن ها و ایجاد لکه های سفید روی ناخن از عوارض کمبود روی است که بهداشتی پور با اشاره به آنها می گوید: وجود روی در تمام سنین و بخصوص در دوره رشد بسیار اهمیت دارد و برای سلامت پوست و مو، سیستم ایمنی بدن و همین طور بلوغ جنسی افراد ضروری است. به همین دلیل کسانی که دچار کمبود روی هستند، ممکن است با مشکل ریزش مو هم روبه رو شوند که پس از استفاده از مکمل روی - تحت نظر متخصصان - ریزش مو هم برطرف می شود. وی به منابع غذایی روی اشاره می کند و می گوید: هر ماده ای که منبع غذایی پروتئین باشد، حاوی روی هم هست، بنابر این گوشت ها، تخم مرغ، غذاهای دریایی و مغزها منابع روی به حساب می آید.

ویتامین های C و A

ویتامین C یکی از ویتامین های موردنیاز بدن است که البته جز و آنتی اکسیدان ها هم به شمار می رود و برای حفظ سلامت پوست و لته ها ضروری است.

بهدادی پور با اشاره به این که کمبود ویتامین C می تواند مقاومت بدن را کاهش دهد، می گوید: کسانی که با کمبود این ویتامین روبه رو هستند، ممکن است خیلی زود سرما بخورند و آن طور که مطالعات نشان می دهد با این که مصرف مکمل های ویتامین C، موجب بهبود سرماخوردگی نمی شود، اما علائم سرماخوردگی را کاهش می دهد.

مرکبات، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای هم منابع خوب ویتامین C محسوب می شود.

ویتامین A، ویتامین دیگری است که در سیستم ایمنی بدن، بافت های مخاطی، سلامت پوست و مو، دستگاه تنفس، بینایی، چشایی و بویایی اهمیت دارد و کمبود آن به گفته این کارشناس تغذیه می تواند موجب شب کوری و کاهش دید شود.

نیلوفر اسعدی بیگی / گروه سلامت