

دردسرهای کم و زیاد مواد مغذی



خیلی‌ها به محض آن که با درد استخوان و ضعف رفتن دست و پا مواجه می‌شوند آن را نشانه کمبود کلسیم می‌دانند و تنها راه حل را هم در خوردن قرص‌های کلسیم می‌بینند. خستگی و احساس ضعف بدن هم از نظر عده‌ای فقط نشانه کمبود ویتامین‌های گروه B و رنگ‌پریدگی پوست به معنای کم‌خونی و کمبود آهن است.

خیلی‌ها به محض آن که با درد استخوان و ضعف رفتن دست و پا مواجه می‌شوند آن را نشانه کمبود کلسیم می‌دانند و تنها راه حل را هم در خوردن قرص‌های کلسیم می‌بینند. خستگی و احساس ضعف بدن هم از نظر عده‌ای فقط نشانه کمبود ویتامین‌های گروه B و رنگ‌پریدگی پوست به معنای کم‌خونی و کمبود آهن است. این در حالی است که متخصصان تغذیه چنین تفکری را صحیح نمی‌دانند و می‌گویند خوددرمانی در این موارد کار درستی نیست.

دکتر میترا زراتی، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با جام‌جم ضمن تاکید بر این موضوع می‌افزاید: تشخیص کمبود مواد مغذی در بدن فقط به عهده کارشناس یا متخصص تغذیه است و به همین دلیل بهتر است خانواده‌ها به جای رفتارهای فاقد معیار علمی، با یک کارشناس تغذیه در تماس باشند تا در صورت روبه‌رو شدن با کمبود مواد مغذی در دوره‌های مختلف زندگی از او مشورت بخواهند.

وی ادامه می‌دهد: بسیاری از این کمبودها می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های مزمن و جدی باشد و به همین دلیل باید به آنها اهمیت بدهیم.

ویتامین D و کلسیم

تا صحبت از ویتامین D می‌شود، به فکر استخوان‌ها و دندان‌ها می‌افتیم و به اشتباه تصور می‌کنیم این ماده مغذی فقط برای حفظ سلامت استخوان‌ها مورد نیاز است. در صورتی که به گفته دکتر زراتی، ویتامین D نقش‌های متفاوت و بسیار مهمی در بدن ایفا می‌کند و کمبود آن می‌تواند به تولید رادیکال‌های آزاد (ترکیبات مضر که به سلول‌ها آسیب وارد می‌کند) منجر شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران ادامه می‌دهد: کمبود ویتامین D به بروز عوارضی در بدن منجر خواهد شد و بویژه در بیماران مبتلا به دیابت، افزایش نوسانات قند خون را به همراه خواهد داشت؛ بنابراین اگر این بیماران، سطح ویتامین D خنشان را کنترل نکنند، ممکن است عملکرد داروهایی که برای کنترل قند خون‌شان تجویز شده نیز با مشکل روبه‌رو شود.

این متخصص تغذیه یادآور می‌شود: کمبود این ویتامین در کسانی که کم‌کاری تیروئید دارند یا به بیماری خودایمنی تیروئید (هاشیموتو) مبتلا هستند می‌تواند باعث نوسانات هورمون و در نتیجه بروز اختلال شود. علاوه بر این، تمام کسانی که به بیماری‌های خود ایمنی از جمله لوپوس، پسوریازیس، دیابت نوع یک و... مبتلا هستند نیز باید میزان ویتامین D خون‌شان را کنترل کنند، چون کمبود این ویتامین می‌تواند مشکل‌ساز شود.

وی می‌افزاید: افرادی که به سرطان مبتلا هستند و بیماری‌شان درمان شده نیز باید هرچند وقت یکبار ویتامین D خون‌شان را اندازه بگیرند. میزان این ویتامین در افراد چاق نیز کاهش پیدا می‌کند و به همین دلیل لازم است به این موضوع توجه شود، چون کمبود ویتامین D در افراد چاق هم زمینه بروز مشکلاتی مانند فشار خون بالا و سکت‌های قلبی را افزایش می‌دهد. این متخصص تغذیه با بیان این مطلب که کمبود ویتامین D هیچ نشانه‌ای ندارد توصیه می‌کند افراد در هر سن و سال و شرایطی، سالی یکبار سطح این ویتامین را در خون‌شان بررسی کنند. علاوه بر ویتامین D، کلسیم هم ماده‌ای است که کمبود آن می‌تواند افراد را درگیر مشکلاتی کند. خوب است بدانید کمبود این ماده هم نشانه خاصی ندارد. به گفته دکتر زراتی برای دریافت کلسیم مورد نیاز بدن مصرف لبنیات کم چرب توصیه می‌شود و سبزیجاتی مانند خانواده کلم نیز منبع خیلی خوبی از کلسیم به حساب می‌آید.

این عضو هیات علمی دانشگاه با تاکید بر این که مصرف مکمل کلسیم زمانی مناسب است که ویتامین D به اندازه کافی در بدن وجود داشته باشد، یادآور می‌شود: افرادی که مشکل قلبی - عروقی یا سابقه لخته شدن خون در عروق‌شان داشته‌اند، نباید خودسرانه از مکمل‌های کلسیم استفاده کنند.

از کمبود آهن تا خستگی و نداشتن تمرکز

کمبود آهن مشکلی شایع و بسیار مهم است که متأسفانه خیلی از افراد به آن مبتلا هستند، اما کمتر به درمان آن فکر می‌کنند. از طرف دیگر، خیلی‌ها نیز بدون این که واقعا دچار کمبود آهن باشند، به مصرف مکمل‌های حاوی آهن روی می‌آورند.

دکتر زراتی با تأکید بر این موضوع که هر دو روش اشتباه است خاطرنشان می‌کند: کمبود آهن می‌تواند زمینه‌ساز اختلالات سیستم ایمنی و بروز عفونت شود و به همین دلیل کودکان یا بزرگسالانی که دچار این مشکل هستند، بیشتر به اسهال یا عفونت‌های تنفسی مبتلا می‌شوند.

وی می‌افزاید: افرادی که کارهای سنگین ذهنی و فکری انجام می‌دهند باید آهن خون‌شان را کنترل کنند چون کمبود آهن موجب کاهش تمرکز، سردرد سرگیجه و حالت تهوع خواهد شد.

به گفته این متخصص تغذیه مصرف خودسرانه آهن هم می‌تواند مضراتی دربرداشته باشد و بویژه افراد بالای 50 سال باید توجه بیشتری به این موضوع داشته باشند و به هیچ عنوان خودسرانه از مکمل‌های حاوی آهن استفاده نکنند.

مصرف روی در دوران بارداری ممنوع

دکتر زراتی در ادامه به عوارض کمبود روی هم اشاره می‌کند و می‌گوید: اگر کمبود روی درمان نشود می‌تواند مشکلات متعددی مانند کوتاه‌ق‌دی را به همراه داشته باشد؛ بنابراین مصرف منابع روی مانند گوشت قرمز، آجیل و جواهرها از دوران کودکی باید در برنامه غذایی قرار گیرد.

کسانی که با مشکل ریزش مو روبه‌رو هستند نیز معمولا مکمل‌های حاوی روی مصرف می‌کنند؛ اما باید به این نکته هم توجه داشت که مصرف خودسرانه مکمل روی می‌تواند به کم‌خونی و فقر آهن منجر شود.

وی در ادامه توضیح می‌دهد: خانم‌های باردار در طول دوران بارداری به هیچ عنوان نباید مکمل روی مصرف کنند چون مصرف روی در این دوران می‌تواند مشکل‌ساز شود.

خونریزی‌های لثه و کمبود ویتامین C

افرادی که به مقدار کافی میوه و سبزی مصرف نمی‌کنند با کمبود ویتامین C روبه‌رو خواهند شد.

دکتر زراتی در این باره چنین توضیح می‌دهد: بهتر است ویتامین C مورد نیاز بدن را با مصرف میوه‌ها تأمین کنیم، چون سبزیجات حاوی این ویتامین مانند سبزی خوردن، کاهو و... در مسیری که طی می‌کنند تا به دست ما برسند، ویتامین‌شان را از دست می‌دهند. کمبود این ویتامین نیز به گفته دکتر زراتی می‌تواند عوارضی مانند خونریزی لثه یا کبودی‌های خودبه‌خودی در بدن ایجاد کند.

وی می‌افزاید: اگر دچار بیماری کلیوی و بخصوص سنگ کلیه هستید به هیچ عنوان مکمل ویتامین C را خودسرانه مصرف نکنید.

نیلوفر اسعدی بیگی - جام‌جم