

ویتامین A

ویتامین A یک ویتامین محلول در چربی است که برای بینایی، حفظ سلامت بافت‌ها و پوست و رشد استخوان‌ها ضروری است.



همیشه‌ری آنلاین: ویتامین A یک ویتامین محلول در چربی است که برای بینایی، حفظ سلامت بافت‌ها و پوست و رشد استخوان‌ها ضروری است.

ویتامین A به اشکال متفاوتی در غذاها موجود است.

- رتینول که ویتامین A از قبل شکل گرفته‌ای است که در مواد غذایی حیوانی مانند گوشت قرمز، گوشت ماهیان و ماهی و لبنیات وجود است و به شکل ماده‌ای زرد و محلول در چربی است.

- کاروتن‌هایی که در مواد غذایی گیاهی رنگارنگ مانند هویج موجودند و پیش‌ساز ویتامین A هستند و می‌توانند در بدن به ویتامین A تبدیل شوند. شایع‌ترین این کاروتن‌ها کاروتن بتا است.

- ویتامین A همچنین در لبنیات معمول به شکل رتینیل استات یا رتینیل پالمینات (ویتامین A از پیش شکل گرفته)، بتا-کاروتن (پیش‌ساز ویتامین A یا ترکیبی از این دو وجود دارد).

منابع غذایی ویتامین A

ویتامین A در منابع حیوانی مانند تخم‌مرغ، گوشت قرمز، شیر غنی‌شده با ویتامین A؛ پنیر، خامه، جگر، قلوه، ماهی روغن یا ماهی کاد و روغن ماهی موجود است. اما مشکل این است که به جز شیر بی‌چربی غنی‌شده با ویتامین A و ماهی‌ها این منابع مملو از چربی اشباع‌شده و کلسترول هم هستند.

بتا کاروتن (پیش‌ساز ویتامین A) در این مواد غذایی وجود دارد:

- میوه‌های زرد و نارنجی، مانند گریپ‌فروت صورتی، طالبی و زردآلو.

- سبزی‌هایی مانند هویج، کدو حلوایی، سیب زمینی شیرین.

- سایر منابع بتا کاروتن شامل کلم بروکلی، اسفناج و اغلب سبزی‌های دارای برگ‌های سبز تیره.

هر چه رنگ میوه یا سبزی تیره‌تر باشد، محتوای بتا کاروتن آن بیشتر است. مزیت این منابع گیاهی این است که عاری از چربی و کلسترول هستند.

ویتامین A و سلامت شما

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ویتامین A نقش‌های بسیاری را در سلامت و بیماری ایفا می‌کند. نمونه‌های زیر بر این موضوع تأکید می‌کند که نباید ویتامین A یا هیچ ویتامین دیگری را بیش از حد مصرف کرد. مقدار مجاز توصیه‌شده روزانه یا به عبارت دیگر میزان دریافت کافی ویتامین A برای مردان 900 میکروگرم یا 3000 واحد بین‌المللی و برای زنان 700 میکروگرم یا 2333 واحد بین‌المللی است.

سرطان: بررسی‌ها بیانگر آن است افرادی که غذاهای غنی از بتا کاروتن و ویتامین A می‌خورند، با احتمال کمتری به انواع سرطان‌ها، به خصوص سرطان ریه مبتلا می‌شوند؛ اما هشیار باشید؛ پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف درازمدت مکمل‌های حاوی مقادیر زیاد بتا کاروتن با افزایش خطر دچار شدن به سرطان ریه در افراد سیگاری و سیگاری‌های پیشین همراهی دارد.

شکستگی‌ها: چندین بررسی مشاهده‌ای نشان می‌دهند که مصرف بیش از حد رتینول - از راه رژیم غذایی یا مکمل‌ها- ممکن است باعث تضعیف استخوان‌ها و افزایش احتمال شکستگی‌ها شوند. به نظر می‌رسد این خطر هنگامی بروز می‌کند که افراد بیشتر از دو برابر مقدار توصیه‌شده روزانه ویتامین A مصرف می‌کنند و این خطر ممکن است به افرادی محدود باشد که همزمان مقدار کافی ویتامین D دریافت نمی‌کنند.

بیماری‌های چشمی: ویتامین A و همچنین دو کاروتنوئید دیگر یعنی لوتئین و زیزانتین که به بتا کاروتن مربوطند، برای سلامت چشم‌ها ضروری هستند. لوتئین و زیزانتین تنها کاروتنوئیدهایی هستند که در شبکیه چشم یافت می‌شوند ظاهراً اسفناج و کلم کیل دو سبزی غنی از لوتئین به طور متوسطی خطر کاتاراکت یا آب مروارید را کاهش می‌دهند.