

چه ویتامینی را کی مصرف کنیم؟

آذر 16, 1393

مصرف مکمل‌های ویتامین آداب خودش را دارد. شما نمی‌توانید در هر * ساعت از روز و به هر شکل که خواستید ویتامین را مصرف کنید. یک طرف پر از غذا را در نظر بگیرید که کلی مزه‌دارش کرده‌اید تا نوش‌جان کنید، بی‌آنکه بدانید چه رازهایی پشت این همه زحمتی که کشیده‌اید پنهان شده است. آنچه غذای شما را خوشمزه می‌کند ویتامین‌ها و مواد معدنی است که در آنها وجود دارد و لازم است به بدن‌تان برسد. مواد خوراکی تازه و البته فرآوری نشده مقدار زیادی ریزمغذی به بدن‌تان می‌رساند که خیلی از آنها را دانشمندان هنوز کشف نکرده‌اند یا تازه در حال کشف آنها هستند.

اما به جز غذا و مواد خوراکی، مقدار زیادی مولتی‌ویتامین و مکمل غذایی در بازار دارو وجود دارد که ظاهراً قرار است تمام نیاز روزانه شما را تامین کند. البته دریافت همه ویتامین‌ها و مواد معدنی فقط با یک قرص یکی از هوشمندانه‌ترین کارهاست اما باید بدانید که چطور بهترین نوع را انتخاب کنید. برخی مطالعات ادعا می‌کنند که مولتی‌ویتامین‌ها از بیماری‌ها پیشگیری نمی‌کنند و حتی ممکن است باعث کوتاه شدن عمرتان شوند.

اما واقعیت این است که شما نباید از مولتی‌ویتامین‌ها اجتناب کنید، شما فقط باید بدانید چه چیزی در آنها هست تا بیش از حد مصرف نکنید. علاوه بر این ویتامین‌ها، مکمل‌هایی هم هستند که صد درصد ارزش روزانه مواد معدنی از جمله ید، منیزیم، پتاسیم، سلنیوم و روی را دارند و باید به رژیم غذایی‌تان اضافه شود که در شماره‌های بعد به آنها می‌پردازیم.

با چه غذایی، چه ویتامینی بخورم؟

بسیاری از ویتامین‌ها محلول در آب هستند و خیلی سریع با آب بدن‌تان جذب و حل می‌شوند. اما ویتامین‌های محلول در چربی به چربی نیاز دارند تا جذب شوند بنابراین آنها باید همیشه با غذاهایی که چربی دارند مصرف شوند. این ویتامین‌ها شامل ویتامین A، ویتامین D، ویتامین E و ویتامین K هستند. وقتی میزان مصرف را دو نوبت می‌کنید و ویتامین‌های محلول در چربی را همراه با غذاهای چرب و ویتامین‌های محلول در آب را در نوبت‌های دیگر روز مصرف می‌کنید، می‌توانید مطمئن باشید که بدن شما تمام مواد مغذی لازم را در طول روز دریافت

می‌کند؛ نه اینکه قبل از جذب، دفع شوند.

ویتامین A

یک نوع از ویتامین A (رتینول) از تولیدات حیوانی مانند ماهی و لبنیات به دست می‌آید. اما نوع دیگری از آن از گیاهان به دست می‌آید که بتاکاروتن نام دارد و در هویج منبع غنی از آن وجود دارد. بتاکاروتن بعد از وارد شدن به بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود.

چه فایده‌ای دارد؟

ویتامین A به سلامت بینایی و سیستم ایمنی بدن شما کمک می‌کند. دریافت میزان زیاد این ویتامین باعث کاهش سرطان ریه می‌شود اما از سوی دیگر جالب است بدانید که میزان زیاد مکمل بتاکاروتن در سیگاری‌ها خطر این سرطان را افزایش می‌دهد.

چطور دریافت کنید؟

- بیشتر محصولات نارنجی و قرمز منبع غنی ویتامین A هستند.
- یک سیبزمینی پخته حدود 9 برابر نیاز روزانه یک خانم به این ویتامین را تامین می‌کند.
- نصف فنجان هویج خام، پنج برابر نیاز روزانه شما به ویتامین A را در خود دارد.
- نصف فنجان طالبی یا نصف فنجان فلفل قرمز خام نیاز یک روز شما به ویتامین A را تامین می‌کند.
- ماهی سالمون، اسفناج، مانگو، لوبیا چشم‌بلبلی، بروکلی و زردآلو هم میزان زیادی ویتامین A دارند.

نکات مکمل

ویتامین A در بدن شما به‌طور معمول ساخته می‌شود. بهتر است میزان زیادی بتاکاروتن را از طریق مصرف گیاهان مختلف به بدن وارد کنید اما اگر مکمل مصرف می‌کنید حتما مولتی‌ویتامینی مصرف کنید که بیشتر از دو هزار و 500 واحد بین‌المللی ویتامین A که از بتاکاروتن‌ها تامین می‌شود، نداشته باشد.

ویتامین B

ویتامین B که هشت نوع مختلف دارد برای عملکرد بدن از جمله تبدیل غذا به انرژی و تقویت مغز و سیستم عصبی بدن بسیار مهم و اساسی به نظر می‌رسد.

کدام ویتامین B مناسب شماست؟

همه انواع این نوع ویتامین لازم و ضروری هستند و به راحتی می‌توان آنها را در رژیم روزانه قرار داد اما دو نوع از این ویتامین‌ها بسیار قابل توجه هستند؛ فولات آکا فولیک اسید یا B9 که خطر نقص مادرزادی از جمله اسپینا بیفیدیا را کاهش می‌دهد و به همین دلیل است که خانم‌های باردار یا خانم‌هایی که قصد بارداری دارند حتما باید این مکمل را دریافت کنند. دیگری ویتامین B12 است که کوبالامین هم گفته می‌شود و وظیفه‌اش سالم نگهداشتن گلبول‌های قرمز، DNA و سیستم عصبی بدن شماست.

چطور دریا فتش کنید؟

شما بیشتر انواع ویتامین B را به راحتی می‌توانید با تغذیه مناسب دریافت کنید. بیشتر غلات سرشار از فولیک اسید (400 میکروگرم نیاز روزانه شماست) و دیگر ویتامین‌ها هستند.

دیگر منابع ویتامین B عبارتند از: گوشت، محصولات لبنی، ماهی، آجیل، مرغ، بنشن و بسیاری از سبزی‌ها. هرچند B12 تنها در محصولات حیوانی پیدا می‌شود و نیاز روزانه شما به این ویتامین حدود 4/2 میکروگرم است که می‌توانید از نیم فنجان شیر یک درصد (93 میکروگرم) یا دو عدد تخم مرغ آبپز (11/1 میکروگرم) آن را دریافت کنید اما اگر گیاهخوار هستید و به هیچ عنوان لبنیات و تخم مرغ استفاده نمی‌کنید حتما مکمل استفاده کنید.

نکات مکمل

هر چه سن شما بالاتر می‌رود معده شما ویتامین B12 کمتری جذب می‌کند. اگر شما بیشتر از 50 سال دارید حتما باید مکمل مصرف کنید. آسپرین و برخی دیگر از داروهای ضریبان قلب ممکن است از کاهش ویتامین B12 جلوگیری کنند. آنمی و مشکلات جدی نورولوژیکی هم می‌تواند از کمبود ویتامین B12 ایجاد شود. برای فولیک اسید هم نباید بیشتر از هزار میکروگرم در روز دریافت کنید. میزان زیاد این ویتامین می‌تواند باعث شود علائم کمبود ویتامین B12 مشخص نشود.

ویتامین C

حتما تا به حال فهمیده‌اید که این ویتامین نمی‌تواند از سرماخوردگی جلوگیری کند اما اگر به‌طور منظم آن را مصرف کنید سرماخوردگی شما کوتاه‌تر و کمتر آزاردهنده خواهد بود.

چه فایده‌ای دارد؟

ویتامین C آنتی‌اکسیدانی است که کمک می‌کند سیستم ایمنی با بیماری‌ها مقابله کند. این ویتامین همچنین با کلاژنی که برای درمان زخم‌ها و ایجاد بافت لازم است، ترکیب می‌شود. مصرف مکمل ویتامین C با کاهش خطر فشار خون بالا همراه است.

چطور دریافت کنید؟

دریافت این ویتامین هم مانند دیگر ویتامین‌هایی که ذکر شد از طریق غذا بسیار ساده و راحت است فقط باید بدانید چه اندازه نیاز دارید (75 میلی‌گرم روزانه برای خانم‌ها و 90 میلی‌گرم برای آقایان). با اینها شروع کنید:

- نصف فنجان فلفل قرمز (95 میلی‌گرم)

- یک فنجان آب پرتقال طبیعی (84 میلی‌گرم)

- یک پرتقال متوسط (70 میلی‌گرم). گریپ‌فروت، بروکلی، توت‌فرنگی، گوجه‌فرنگی، طالبی و گل کلم منابع بسیار مناسب ویتامین C هستند. گرما، نور و هوا می‌تواند باعث از بین رفتن این ویتامین شود بنابراین سعی کنید مواد غذایی حاوی منابع ویتامین C را به‌صورت خام یا بخارپز شده مصرف کنید.

نکات مکمل

اگر این ویتامین را به‌صورت مکمل مصرف می‌کنید بهتر است آن را به دو قسمت تقسیم کنید. ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است بنابراین تقسیم آن باعث می‌شود شما مازاد این ویتامین را به‌صورت ادرار دفع نکنید. به‌نظر می‌رسد اگر این ویتامین را در هر سه وعده غذایی‌تان میل کنید، اثربخشی بیشتری دارد.

ویتامین D

شما روزانه به 600 واحد بین‌المللی ویتامین D نیاز دارید و وقتی

به 71 سال می‌رسید این میزان به 800 واحد بین‌المللی می‌رسد.

چه دوزی مناسب‌تر است؟

افرادی که در رژیم غذایی‌شان کمتر از ماهی استفاده می‌کنند احتمالاً سخت است که به میزان کافی و لازم ویتامین D از مواد غذایی دریافت کنند. اگر شما هم به دلیل کمبود ویتامین D در بدن‌تان تصمیم گرفتید که از مکمل استفاده کنید، حتماً با متخصصان مشورت کنید. احتمالاً شما باید به دنبال انواعی باشید که D3 داشته باشند چون بهتر از D2 در بالا بردن این ویتامین در بدن موثر است.

چطور دریا فتش کنید؟

- ماهی حاوی مقدار زیادی ویتامین D است. برخی مواد غذایی دیگر مانند شیر، آب پرتقال و برخی غلات هم این ویتامین را دارا هستند.

- 85 گرم سالمون 477 واحد بین‌المللی از این ویتامین دارد.

- یک فنجان شیر یک درصد با ویتامین D غنی شده، 98 واحد بین‌المللی ویتامین D دارد.

نکات مکمل

بیشتر مکمل‌های ویتامین D موجود در بازار هزار واحد بین‌المللی دارند که بیش از نیاز روزانه شماست. متخصصان برای مصرف میزان بالاتر از چهار هزار واحد بین‌المللی محدودیت‌هایی را در نظر می‌گیرند.

ویتامین E

بولد: ویتامین E نقش بسیار مهمی در سیستم ایمنی و سلامت قلب ایفا می‌کند. از نظر پژوهشگران گرفتن این ویتامین از غذا با کاهش خطر بیماری‌های قلبی همراه است.

ضرر هم دارد؟

برخی مطالعات مفید بودن استفاده از این مکمل‌ها را زیر سؤال برده‌اند و حتی یک مطالعه نشان داده است که استفاده از دوز زیاد ویتامین (E400 واحد بین‌المللی) با افزایش خطر سرطان پروستات مرتبط است.

چطور دریافت کنید؟

بهترین منبع ویتامین E روغن‌ها و آجیل‌ها هستند بنابراین اگر آنها را مصرف نکنید در دریافت میزان نیاز روزانه که 15 میلی‌گرم یا 4/22 واحد بین‌المللی است دچار مشکل خواهید شد. این خوراکی‌ها را هم امتحان کنید:

- 8/6 گرم بادام

- یک فنجان اسفناج پخته شده (74/3 میلی‌گرم)

- دو قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی (9/2 میلی‌گرم)

- یک قاشق غذاخوری روغن گیاهی (2 میلی‌گرم).

نکات مکمل

بیشتر افراد میزان موردنیاز این ویتامین را به‌طور کامل دریافت نمی‌کنند. اگر می‌خواهید مکمل بخرید حتماً انواعی را انتخاب کنید که بیش از 30 واحد بین‌المللی ویتامین E نداشته باشند. اگر مکمل ویتامین E را به‌طور جداگانه دریافت می‌کنید نوعی را انتخاب کنید که با توکوفرول ترکیب شده است (در برچسب آن حتماً نوشته شده است) تا به ویتامین E که از طریق غذا دریافت می‌کنید نزدیک‌تر باشد.

ویتامین K

ویتامین K در سلامت استخوان‌ها و تولید پروتئین‌هایی که خون برای جلوگیری از لخته شدن به آنها نیاز دارد، نقش مهمی دارد.

درست مصرف می‌کنید؟

بیشتر افراد نیمی از میزان نیاز روزانه‌شان به این ویتامین را که به شکل K1 است از طریق خوراکی‌ها دریافت می‌کنند و بقیه آن به شکل K2 فراهم می‌شود که روده آن را تولید می‌کند. میزان کمی از آن هم در گوشت و لبنیات است.

چطور دریافت کنید؟

اگر برگ‌های سبز بخورید به احتمال زیاد نیاز ویتامین K1 خودتان را برطرف می‌کنید (90 میکروگرم در روز برای خانم‌ها و 120 میکروگرم برای آقایان) اما منابع دیگر عبارتند از:

- نصف فنجان کلم پیچ پخته (531 میکروگرم)

- نصف فنجان کلم پخته (386 میکروگرم)

- یک فنجان اسفناج خام (145 میکروگرم)

نکات مکمل

اگر شما رگهای خونی نازکی دارید در مورد مصرف مکمل ویتامین K حتما باید با پزشک مشورت کنید و تایید لازم را از او بگیرید. همچنین اگر آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنید با دکترتان صحبت کنید چون برخی آنها باکتری‌هایی که این ویتامین را تولید می‌کنند از بین می‌برند.

حسابی ویتامین D ذخیره کنید!

ویتامین D کمک می‌کند بدن شما کلسیم بیشتری جذب کند بنابراین برای داشتن استخوان‌های محکم وجود آن الزامی است. این ویتامین همچنین به تقویت ایمنی بدن کمک می‌کند و باعث می‌شود سلول‌ها و اعصاب درست کار کنند. بدن شما زمانی که در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد خودش ویتامین D تولید می‌کند بنابراین شما به‌طور خودکار بخش زیادی از آن را دریافت کرده و در چربی‌ها ذخیره می‌کنید.

اما در مورد ساکنان مناطقی که در آنجا آفتاب کمتری وجود دارد یا افرادی که به دلیل وضعیت شغلی و سبک زندگی‌شان در مواجهه کمتری با نور آفتاب قرار دارند یا افرادی که پوست تیره دارند یا از ضدآفتاب استفاده می‌کنند، کمبود ویتامین D یک مشکل جدی به حساب می‌آید.

اگر سنتان بالا رفته است...

نیاز شما به ویتامین B12، آهن و کلسیم مدام تغییر می‌کند؛ هر چه سنتان بالاتر می‌رود کمتر ویتامین B12 از طریق غذا دریافت می‌کنید به همین دلیل میزان دوز مصرف آن در مولتی‌ویتامین شما باید افزایش پیدا کند. همچنین منبع دقیقی برای میزان درست و لازم B12 وجود ندارد اما اگر شما بیش از 50 سال داشته باشید باید بیشتر از نیاز روزانه ویتامین دریافت کنید. زنان بالای 50 سال و مردان در هر سنی آهن کمتری نیاز دارند. میزان آهن توصیه شده از هر منبعی برای این گروه 8 میلی‌گرم در روز است (در مقایسه با 18 میلی‌گرم برای زنان جوان‌تر).

هر چه استخوان‌ها با گذشت زمان مواد معدنی‌شان را از دست می‌دهند

نیاز به کلسیم هم افزایش پیدا می‌کند بنابراین مولتیویتامین روزانه شما نباید بیش از 200 میلی‌گرم باشد چون ممکن است در جذب دیگر ویتامین‌ها اختلال ایجاد کند. یادتان نرود که تغذیه مناسب بهترین راه برای دریافت کلسیم است اما اگر به ناچار مکمل مصرف می‌کنید نوعی را انتخاب کنید که علاوه بر کلسیم، منیزیم هم داشته باشد. دقت داشته باشید که این مکمل باید چند ساعت بعد از مولتیویتامین‌ها مصرف شود.