



ویتامین های مفید در سالمندان

تنظیم کننده و مترجم

رضاپوردست گردان

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

ویتامین دی

ویتامین ب12

ویتامین ب6

ویتامین سی

منیزیم

پروبیوتیک

ویتامین ای

پروتئین کم چرب

روغن ماهی

در دوره سالمندی، افراد با کمبودهای ویتامین بسیاری مواجه هستند که ضرورت دارد مصرف آنها نسبت به این کمبودها آگاه باشند

مصرف مایعات در سالمندان باید به مقدار کافی بوده زیرا نشانه های کمبود آب در بسیاری از سالمندان ممکن است به صورت خشکی لب ها، گود افتادن چشم ها، تب، یبوست، کاهش حجم ادرار و تهوع باشد که این مساله در مورد سالمندانی که در مناطق گرم زندگی می کنند، بیشتر شایع است

بیشتر سالمندان علاقه زیادی به مصرف مکمل های ویتامین دارند که باید از مصرف بیش از حد

سالمندان دیده نمی شود، مگر در سالمندانی که دچار سوء تغذیه هستند

همچنین ممکن است بعضی سالمندان به علت مشکلات دندان و یا مشکلات گوارشی از خوردن سبزی ها و میوه ها پرهیز کنند، در حالیکه این منابع غذایی تامین کننده ویتامین ضروری «سی» است، باید به این نکته مهم توجه شود که مصرف زیاد آنتی بیوتیک ها، می تواند باعث کمبود برخی از ویتامین ها شود

کمبود ویتامین «دی» ممکن است در سالمندان، به ویژه در کسانی که از نور آفتاب دور هستند به وجود آید، عوامل مختلفی از جمله میزان جذب روده ای کلسیم، عملکرد کلیه ها، متابولیسم استخوان ها، تداخل غذا و دارو، کم تحرکی و مصرف ناکافی لبنیات به دلیل تحمل نکردن لاکتوز، در کمبود کلسیم در سالمندان نقش دارند،

در افراد مسن مصرف روزانه ۶ تا هشت لیوان مایعات برای پیشگیری از یبوست و کم آبی بدن توصیه می شود، زیرا افراد مسن با توجه به نیاز واقعی به مایعات کمتر احساس تشنگی می کنند و به همین دلیل بیشتر مستعد کم آبی بدن و یبوست هستند

ویتامین دی

D ویتامین

برای ساخت و نگه داشتن استخوانهای سالم ضروری است. دلیل آن این است که کلسیم ، ماده توسط بدن شما قابل جذب است. بدن شما وقتی اصلی استخوان ، در صورت وجود ویتامین د درست می کند که نور مستقیم خورشید ماده شیمیایی موجود در پوست شما را به ویتامین د شکل فعال ویتامین (کلسیفرول) تبدیل کند

ویتامین د

در بسیاری از غذاها یافت نمی شود ، اما می توانید آن را از شیر غلیظ ، غلات غلیظ شده و ماهی های چرب مانند ماهی سالمون ، ماهی خال مخالی و ساردین دریافت کنید

بسیاری از افراد مسن در معرض نور خورشید به طور منظم قرار ندارند و در جذب ویتامین د مشکل دارند ،

بنابراین مصرف یک مولتی ویتامین با ویتامین د

به احتمال زیاد به بهبود سلامت استخوان ها کمک می کند.

منابع ویتامین دی

ماهی روغنی - مانند ماهی قزل آلا ، ساردین ، شاه ماهی و ماهی خال مخالی

گوشت قرمز

کبد

زرده تخم مرغ

غذاهای غنی شده - مانند برخی از چربی ها و غلات صبحانه

بهتر است روزانه به مدت 10 الی 20 دقیقه در حوالی ساعت 10 صبح در معرض تابش خورشید قرار گرفت و با رعایت رژیم غذایی مناسب دچار کمبود این ویتامین نشویم. افرادی که در مناطقی زندگی می کنند که از نور مناسب و کافی خورشید برخوردار نیستند علاوه بر تغذیه مناسب باید از مکملها نیز استفاده کنند

دریافت ویتامین د

و کلسیم باعث افزایش قدرت و هماهنگی عضلات در افراد کهنسال می شود و نیز این ویتامین به رشد و استحکام استخوان ها و رشد سلولها کمک زیادی می کند

ویتامین د ، به شکل های مختلف قرص، آمپول و کپسول ژلاتینی در بازار دارویی ایران وجود دارد. همچنین برخی از قرص های کلسیم با ویتامین د

همراه هستند که برای رفع مشکلات استخوانی بسیار مفید هستند



2

D ویتامین

این ماده مغذی که توسط بدن و از دریافت نور خورشید ساخته می شود، به شما کمک می کند تا کلسیم و فسفر را جذب کنید، و برای سالمندان مهم است بنابراین برای سلامت استخوان ها و دندان های سالمندان ضروری است.

References

Vitamin D: Fact Sheet for Health Professionals. National Institutes of Health. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>. Accessed Sept. 29, 2017.

Vitamin D: Fact Sheet for Consumers. National Institutes of Health. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-Consumer/>. Accessed Sept. 29, 2017.

Vitamin D. Natural Medicines. <https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com>. Accessed Sept. 29, 2017.

AskMayoExpert. Vitamin D deficiency. Rochester, Minn.: Mayo Foundation for Medical Education and Research. 2017.

Gangwar AK, et al. Role of vitamin-D in the prevention and treatment of Alzheimer's disease. Indian Journal of Physiology and Pharmacology. 2015;59:94.

Yin Y, et al. Nutrient biomarkers and vascular risk factors in subtypes of mild cognitive impairment: A cross-sectional study. 2015;19:39.

Wood JM, et al. Vitamin D and neurocognitive disorder due to Alzheimer's disease: A review of the literature. Annals of Clinical Psychiatry. 2015;27:206.

Advertisement

**Mayo Clinic does not endorse companies or products.
Advertising revenue supports our not-for-profit mission.**

Advertising & Sponsorship

Policy Opportunities Ad Choices

Mayo Clinic Marketplace

Check out these best-sellers and special offers on books and newsletters from Mayo Clinic.

Free Special Report — Psychological First Aid

NEW — Mayo Clinic Guide to Arthritis

Mayo Clinic on Digestive Health

Mayo Clinic on Healthy Aging

The Mayo Clinic Diabetes Diet

ویتامین ب12

b12 ویتامین

در ساخت گلبولهای قرمز خون و دی ان ای

نقش اساسی دارد. تامین این ویتامین برای بدن بسیار ضروری است. به همین روی توجه به رژیم غذایی سالم اهمیت بسیار زیادی در سلامت فرد بازی می کند

در صورتی که فقدان این ویتامین جدی گرفته نشود مشکلات زیاد را برای فرد به وجود می آورد. در برخی موارد فقر این ویتامین در بدن منجر به مرگ میشود

متأسفانه، برخی از افراد تامین ویتامین ب12

را جدی نمی گیرند و همین امر مشکلات زیادی را برای

آنها به وجود می آورد. معمولاً آن دسته از سالمندان که دچار خستگی مزمن هستند از کمبود

b12

رنج می برند

یکی از بارزترین علایم کمبود ویتامین ب12

خستگی دایم است.

با کمبود ویتامین ب12 ماهیچه ها ضعیف می شوند

همانطور که در مورد قبلی بدان اشاره کردیم کمبود این ویتامین در بدن به تمامی ارگان های بدن آسیب وارد می کند و کارکرد آنها را تحت تاثیر قرار می دهد

برای اینکه ماهیچه های قوی باشند به اکسیژن نیاز دارند. سلولهای قرمز خون که اکسیژن را به بدن می رسانند به ویتامین ب12

وابسته هستند

در اثر کمبود اکسیژن سلولهای قرمز خون وظایف خود را به خوبی در بدن ایفا نمی کنند و در نتیجه عضلات و ماهیچه ها ضعیف می شوند

ضعف عضلانی مشکلات زیادی را برای سلامتی به بار می آورد و فرد در انجام کارهای روزمره با مشکلات زیادی رو در رو می شود. همچنین ضعف عضلات سبب می شود بدن در برابر ابتلا به بیماری تحلیل عضلانی قرار گیرد

در نمونه های حاد این بیماری فرد توانایی خود را برای راه رفتن از دست می دهند و ماهیچه های او دیگر توان انجام کارهای ساده را ندارند

کمبود ویتامین b12

به عصب بینایی آسیب وارد می کند. همچنین می تواند رگهای خونی چشم را مسدود کند و یا دچار دوبینی، تاری دید و یا از دست رفتن بینایی شوید

همین امر سبب بروز مشکلات زیادی در زندگی روزمره می شود و اعصاب و خلقیات را تحت تاثیر قرار می دهد. فردی که تاری دید دارد به راحتی نمی تواند رانندگی کند و یا اگر با کامپیوتر کار می کند با مشکلات زیادی رو به رو می شود

مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین ب12

یعنی گوشت، ماهی و شیر می تواند از تحلیل قدرت حافظه در دوران سالمندی پیشگیری کند

افرادی که میزان ویتامین ب 12 در بدن آنها کمتر بود بیشتر با مشکل كوچك شدن اندازه مغز مواجه بودند و در افرادی که میزان ب 12 در بدنشان به کمترین حد می رسید در مقایسه با اشخاصی که به اندازه کافی از این ویتامین دریافت می کردند، احتمال كوچك شدن مغز شش برابر بیشتر بود



3

۱۲B

این ویتامین برای حفظ سلول های خونی و سلول های
عصبی سالم ضروری است. پیری بر چگونگی مصرف و
استفاده از ویتامین ب۱۲

تاثیر می گذارد، بنابراین اگر شما بیش از ۵۰ سال سن
داشته باشید احتمالاً بهتر است که ویتامین ۱۲ ب خود را از
مکمل ها و غذا های غنی شده مانند غلات و همچنین
غذاهای غنی از آن مانند گوشت، لبنیات کم چرب و ماهی
دریافت کنید.

References

"Vitamin B12: Fact Sheet for Health Professionals". Office of Dietary Supplements, US National Institutes of Health. 9 July 2019. Archived from the original on 30 November 2019. Retrieved 1 November 2019.

"Vitamin B12". Micronutrient Information Center, Linus Pauling Institute, Oregon State University, Corvallis, OR. 4 June 2015. Archived from the original on 29 October 2019. Retrieved 5 April 2019.

Yamada K (2013). "Cobalt: Its Role in Health and Disease". In Sigel A, Sigel H, Sigel RK (eds.). Interrelations between Essential Metal Ions and Human Diseases. Metal Ions in Life Sciences. 13. Springer. pp. 295–320. doi:10.1007/978-94-007-7500-8_9. ISBN 978-94-007-7499-5. PMID 24470095.

Miller A, Korem M, Almog R, Galboiz Y (June 2005). "Vitamin B12, demyelination, remyelination and repair in multiple sclerosis". Journal of the Neurological Sciences. 233 (1–2): 93–97. doi:10.1016/j.jns.2005.03.009. PMID 15896807. S2CID 6269094.

ویتامین ب6

ویتامین b6

است. تمام ویتامین‌های این با نام پیریدوکسین نیز شناخته می‌شود و جزو ویتامین‌های گروه گروه نقش مهمی در عملکرد فیزیکی و روانی فرد دارند. مهمترین نقش آنها کمک به سوخت‌وساز، عملکرد عصبی، عملکرد کبد، سلامت پوست، سلامت چشم و افزایش سطح انرژی است

ویتامین B6

به سلامت دستگاه عصبی، ساخت هموگلوبین (که اکسیژن را به کمک گلبول قرمز در بدن پخش می‌کند)، تبدیل غذای مصرفی به انرژی، تنظیم قند خون، تسکین درد، ساخت پادتن‌هایی که از بدن مان محافظت می‌کنند و بهبود حال روحی کمک می‌کند

کمبود ویتامین ب6

در بلندمدت ممکن است موجب بروز علائم زیر شود

تغییراتی در خلق و خو مانند کج خلقی، اضطراب و افسردگی؛

کنفوزیون که نوعی حالت گیجی و کاهش هشیاری است؛

دردهای عضلانی؛

کمبود انرژی یا خستگی؛

بدتر شدن علائم (سندروم پیش قاعدگی)

بدتر شدن علائم آنمی (کمخونی)

کمبود ویتامین B6

می تواند احتمال بروز بیماری های قلبی و روماتیسم مفصلی را افزایش دهد. بر اساس تحقیق

دیگری که در این رابطه صورت گرفت

کمبود ویتامین ب6 در افراد مسن شیوع بیشتری دارد و نتیجه‌ی آن می‌تواند افزایش خطر بیماری آلزایمر و سایر شکل‌های زوال عقل باشد

با اینکه مصرف مکمل‌های ویتامین b6

برای برخی افراد سودمند است، ولی بهتر است آن را از طریق غذاها و به‌طور طبیعی تأمین کنید. برخلاف مواد مغذی‌ای که به‌طور مصنوعی به غذاها اضافه می‌شود، بدن به‌خوبی می‌تواند ویتامین‌هایی را که به‌طور طبیعی در مواد غذایی وجود دارند، مورد استفاده قرار دهد



4

ویتامین ب۶: این ویتامین به متابولیسم و سیستم ایمنی شما کمک می کند. در سالمندان مهم است شما می توانید آن را در غلات غنی شده و محصولات سویا، و همچنین گوشت ارگان ها و دانه های کامل دریافت کنید. شما همچنین باید اطمینان حاصل کنید که این موارد را نیز دریافت می کنید

References

"Vitamin B6". Micronutrient Information Center, Linus Pauling Institute, Oregon State University, Corvallis, OR. May 2014. Archived from the original on 2018-03-14. Retrieved 7 March 2017.

Da Silva VR, Gregory III JF (2020). "Vitamin B6". In BP Marriott, DF Birt, VA Stallings, AA Yates (eds.). Present Knowledge in Nutrition, Eleventh Edition. London, United Kingdom: Academic Press (Elsevier). pp. 225–38. ISBN 978-0-323-66162-1.

Ink SL, Henderson LM (1984). "Vitamin B6 metabolism". Annual Review of Nutrition. 4: 455–70.

doi:10.1146/annurev.nu.04.070184.002323. PMID 6380540.

Johansson S, Lindstedt S, Tiselius HG (October 1974). "Metabolic interconversions of different forms of vitamin B6". The Journal of Biological Chemistry. 249 (19): 6040–6. PMID 4418204.

Combs GF (2007). The Vitamins: Fundamental Aspects in Nutrition and Health (3rd ed.). San Diego: Elsevier Academic

Press. pp. 320–324. ISBN 978-0-8121-0661-9. LCCN 2007026776.

OCLC 150255807.

ویتامین سی

ویتامین ث یا آسکوربیک اسید یکی از موثرترین و سالم ترین مواد مغذی است. این یک ویتامین قابل حل در آب و یک آنتی اکسیدان قدرتمند در سنتز کلاژن است که به تقویت رگ های خونی و ماهیچه ها کمک می کند. بدن انسان ظرفیت ساخت ویتامین ث را ندارد و لازم است که از غذا و دیگر مکمل ها این ویتامین را دریافت کند

مقدار ویتامین ث دریافتی در فصل زمستان باید بیشتر باشد. ویتامین ث نشان داده است که بر روی مقابله با سرماخوردگی تاثیرگذار است

تولید و کارکرد طیف گسترده ای از سلول های ایمنی را تحریک می کند و از تبدیل C ویتامین شدن این سلول ها به رادیکال آزاد و آسیب رساندن به سلول های سالم جلوگیری می کند. سبب افزایش مولکولی به نام اینترفرون می شود که از فعالیت ضد ویروسی قوی C ویتامین بهره می برد

این ویتامین به طور ویژه در ارتقای سیستم ایمنی در مقابل بیماری های تنفسی، مفید است. زمانی که بدن تحت استرس واقع است، ممکن است نتواند به خوبی با سرماخوردگی مقابله کند. از این رو مصرف بیشتر ویتامین ث در زمستان توصیه می شود.

سرمایه‌گذاری معمولی در میان جمعیت رایج است. علت آن می‌تواند به خاطر تغییرات فصلی یا تمرینات شدید باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که مکمل ویتامین ث در حین تمرین مداوم می‌تواند مقاومت بدن را در مقابل سرمایه‌گذاری بهبود دهد.

طی چندین مطالعه اثبات شده است که ویتامین ث می‌تواند احتمال پیشرفت آب مروارید را کاهش دهد. این مطالعات بر روی زمین بالای 50 سال متمرکز بوده‌اند و نشان دادند که مصرف طولانی مدت این ویتامین می‌تواند احتمال آب مروارید مربوط به سنین بالا را کاهش دهد. مقدار مصرف باید مستمر و البته برای زنان و مردان متفاوت باشد.

برای مبارزه با سرطان ویتامین سی

مصرف بسیار بالای میوه و سبزیجات تازه با کاهش احتمال ابتلا به سرطان کاملاً مرتبط است. این خوراکی‌ها بخش ضروری از رژیم غذایی هستند. شما اطمینان‌خواهی یافت که همه مواد معدنی و ویتامین‌ها به خصوص ویتامین ث را از آنها دریافت خواهید کرد. مطالعات نشان داده‌اند که افزایش مصرف ویتامین ث می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان‌های، ریه، حنجره، دهان، روده بزرگ، گلو و معده را کاهش دهد.

کاهش تراکم استخوان مشکل رایجی است که در بزرگسالی دیده می‌شود. این مورد در زنان مسن بیشتر است. کاهش تراکم استخوان می‌تواند به شکستن و پوکی استخوان بینجامد. پوکی استخوان ناشی از بالا رفتن سن، برای افرادی که از این مشکل رنج می‌برند، می‌تواند با مکمل‌های ویتامین ث درمان شود.



5

C ویتامین

پرتقال و فلفل قرمز و سبز، همراه با سایر سبزیجات و میوه ها این ویتامین را به بدن می رسانند. این ویتامین ممکن است به شما در محافظت از آب مروارید کمک کند، به بهبود زخم کمک کند و شانس شما را برای احتمال ابتلا به انواع خاصی از سرطان کاهش دهد. و برای سالمندان مفید است

References

"Ascorbic acid Use During Pregnancy". Drugs.com. Archived from the original on December 31, 2016. Retrieved December 30, 2016.

Merck Index, 14th ed.

"Vitamin C". ChemSpider. Royal Society of Chemistry. Retrieved July 25, 2020.

"Ascorbic Acid". The American Society of Health-System Pharmacists. Archived from the original on December 30, 2016. Retrieved December 8, 2016.

"Vitamin C". Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids. Washington, DC: The National Academies Press. 2000. pp. 95–185. ISBN 978-0-309-06935-9. Archived from the original on September 2, 2017. Retrieved September 1, 2017.

**"Vitamin C". Micronutrient Information Center, Linus Pauling
Institute, Oregon State University, Corvallis, OR. July 1, 2018.
Retrieved June 19, 2019.**

منیزیم

منیزیم یک ماده مهم معدنی است که در واکنشهای بسیاری در بدن انسان نقش داشته و کمبود آن باعث عوارض مهمی می گردد. در این رو در این مقاله به نقش منیزیم در بدن می پردازیم

وجود منیزیم برای تنفس سلولی (که طی آن گلوکز در حضور اکسیژن انرژی آزاد می کند) ضروریست. منیزیم همچنین برای ساخت استخوانها و حفظ سلامت آنها و نقل و انتقال یونهای پتاسیم و کلسیم به داخل و خارج سلول مورد نیاز است. نقل و انتقال این یونها برای هدایت پیام عصبی در سلولهای عصبی، انقباض عضلات بدن و حفظ ضربان طبیعی قلب ضروریست. متابولیسم (سوخت و ساز) گلوکز در بدن طی واکنش های زنجیره ای متعددی صورت می گیرد که وجود منیزیم در آنها الزامیست

عوارض کمبود منیزیم: علائم اولیه به صورت کاهش اشتها، حالت تهوع و استفراغ و احساس خستگی و ضعف نمایان می شوند. علائم بعدی می توانند به صورت احساس سوزن سوزن شدن یا بیحسی دست و پا، انقباض و گرفتگی عضلات، مشکلات ریتم قلبی و تغییرات خلقی بروز نمایند. باید توجه داشت که میزان منیزیم سرم به شدت

توسط کلیه ها تنظیم می شود و بدن در کوتاه مدت با برداشت از منابع منیزیم در استخوانها میزان منیزیم سرم را در حالت نرمال نگاه می دارد. لذا تنها با آزمایش منیزیم سرم نمی توان اطمینان حاصل کرد که میزان دریافت این ماده طبیعی است فشار خون بالا یک نگرانی سلامت جدی محسوب می شود که افراد بسیاری در سراسر جهان به آن مبتلا هستند. مطالعات نشان داده اند که مصرف منیزیم ممکن است در کاهش فشار خون نقش داشته باشد

افراد مبتلا به دیابت نوع 2 اغلب دارای سطوح پایین منیزیم هستند، که ممکن است بیماری آنها را وخیمتر سازد زیرا منیزیم به تنظیم انسولین و خروج قند از خون و ورود به سلول ها برای ذخیره در آنها کمک می کند

سطوح پایین منیزیم ممکن است موجب بروز میگرن شود. در همین راستا، افزایش مصرف منیزیم می تواند سادهترین روش برای مقابله با میگرن باشد

در سنن پیری به دلیل عدم توانایی فرد برای خوردن غذا ، میوه و سبزیجات رسیدن منیزیم به بدن قطع و همین امر کمبود این ماده را به همراه دارد



6

منیزیم: کمک می کند تا فشار خون و سطح قند
خون خود را ثابت نگه دارید. همچنین برای
استخوان های شما نیز مفید است. شما می توانید
آن را در آجیل، اسفناج، و محصولات لبنی پیدا
کنید، در سالمندان مصرف منیزیم بسیار مهم است

references

Magnesium: Fact sheet for professionals. National Institutes of Health.

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-HealthProfessional/>. Accessed July 30, 2019.

FoodData Central. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. <https://fdc.nal.usda.gov>. Accessed July 30, 2019.

پروبیوتیک ها

پروبیوتیک ها نوعی باکتری مفید برای بدن ما خصوصا برای دستگاه گوارش هستند. این باکتری ها به سلامت روده کمک بزرگی می کنند چرا که رشد باکتری های خطرناک را کنترل می کنند؛ باکتری های بدی که باعث عفونت ها و التهاب روده می شوند. محققان این باکتری های خوب را میکروارگانیسم هایی توصیف کردند که برای میزبان خود (که بدن ما است) مزایای زیادی از نظر سلامتی دارند. اگر تعریف ساده تر بخواهید، پروبیوتیک ها تعادل بین باکتری های «خوب» و «بد» را برقرار می کنند و این باعث عملکرد بهتر بدن ما می شود

استفاده از محصولات غذایی دارای پروبیوتیک و قرص. برخی از فواید پروبیوتیک عبارت است از

ارتقا سیستم ایمنی بدن

جبران آسیب های آنتی بیوتیک ها به بدن

کاهش التهاب روده در اثر جراحی

افزایش توانایی هضم غذا

بهبود حساسیت به لاکتوز

افزایش سلامت کلی رحم

شادابی پوست

کاهش افسردگی

کمک به جذب بهتر ویتامین ب

پروبیوتیک‌ها از راه‌های گوناگون به شما سود می‌رسانند، به عنوان مثال اگر .

باکتری‌های خوب بدن‌تان را از دست بدهید (مثلاً به خاطر مصرف آنتی‌بیوتیک)،

پروبیوتیک‌ها جایگزین خوبی خواهند بود

پروبیوتیک‌ها تعادل را میان باکتری‌های «خوب» و «بد» برقرار می‌کنند تا بدن‌تان به

خوبی و آنطور که باید، به فعالیت‌هایش ادامه دهد. پروبیوتیک‌ها غذا را به حرکت در

طول روده وادار می‌کنند

برخی از بیماری‌ها و اختلالاتی که پروبیوتیک در درمان آنها مؤثر است عبارتند از

سندرم روده‌ی تحریک‌پذیر

(IDB) بیماری التهابی روده

اسهال عفونی (ناشی از ویروس، باکتری یا انگل)

اسهال ناشی از مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها

کفیر موجود در شیر گاو حاوی پروبیوتیک بالایی می‌باشد و همچنین در غلات نیز وجود دارد که حاوی پروبیوتیک‌های مخمری است و همچنین می‌تواند عفونت‌ها، مشکلات گوارشی و استخوانی را بهبود ببخشد

چای سبز

چای سبز نیز یکی از نوشیدنی های مفید حاوی باکتری و مخمر است که در بسیاری از نقاط جهان مصرف می شود و حاوی پروبیوتیک بالایی می باشد

نفخ

نفخ یکی از رایج ترین علائم جانبی مصرف بیش از حد پروبیوتیک هاست . نفخ کردن زمانی اتفاق می افتد که گاز زیادی درون معده شما تجمع می کند و شکم شما بزرگ و باد کرده می شود و هنگام دست زدن به آن احساس سفتی می کنید ، نفخ کردن همچنین با درد و ناراحتی نیز همراه است

گاز و نفخ معمولاً همراه با یکدیگر هستند. پروسه هضم به طور طبیعی با تولید گاز همراه است و میزان متوسط تولید گاز در روز 13 تا 21 بار می باشد. این گازها به دلیل بلع هوا یا شکستن غذاهای حاوی باکتری به وجود می آید و طبیعتاً زمانی که باکتری ها در بدن شما هضم می شوند، همراه با آن گاز آزاد می شود و اگر همزمان با آن غذاهایی با فیبر بالا نیز مصرف کنید، میزان تولید گاز افزایش می یابد

کاهش میزان مصرف تقریباً بهترین راه ممکن برای از بین بردن ناراحتی ها و اثرات جانبی می باشد و سعی کنید که این دز مصرفی را کم کم کاهش دهید تا میزان آن به نصف برسد و علائم سختی کم کم در شما محو شود



7

پروبیوتیک ها: اینها واقعا برای سالمندان بسیار مهم هستند، زیرا نوع عملکرد گوارشی آنها با بالا رفتن سن، شروع به کند شدن می کند. سلامت روده نیز برای سیستم ایمنی بدن بسیار مهم است. برخی از مطالعات نشان می دهد که پروبیوتیک ها به جلوگیری از انواع اسهال و کاهش علائم سندرم روده تحریک پذیر کمک می کنند.

References

- "Probiotics". National Health Service. 27 November 2018.**
- "Probiotics: What You Need To Know". National Center for Complementary and Integrative Health, US National Institutes of Health. 1 August 2019. Retrieved 10 November 2019.**
- Doron S, Snyderman DR (2015). "Risk and safety of probiotics". Clin Infect Dis (Review). 60 Suppl 2: S129–34. doi:10.1093/cid/civ085. PMC 4490230. PMID 25922398. Archived from the original on 2016-08-11. Retrieved 2016-06-04.**
- Singhi SC, Kumar S (2016). "Probiotics in critically ill children". F1000Res (Review). 5: 407. doi:10.12688/f1000research.7630.1. PMC 4813632. PMID 27081478.**
- Durchschein F, Petritsch W, Hammer HF (2016). "Diet therapy for inflammatory bowel diseases: The established and the new". World J Gastroenterol (Review). 22 (7): 2179–94. doi:10.3748/wjg.v22.i7.2179. PMC 4734995. PMID 26900283.**
-

Brown, Amy C.; Valiere, Ana (2004-01-01). "Probiotics and Medical Nutrition Therapy". Nutrition in Clinical Care. 7 (2): 56–68. ISSN 1096-6781. PMC 1482314. PMID 15481739.

ویتامین ای

E ویتامین

یکی از مهمترین عوامل برای تقویت سیستم ایمنی بدن، پیشگیری از پیری زودرس پوست و داشتن سیستم بینایی سالم است.

با این حال هنوز تمام فواید و مضرات ویتامین ای

مشخص نیست

مهمترین مواد غذایی حاوی ویتامین ای

دانه آفتابگردان

روغن زیتون

بادام

فندق

بادام زمینی

انبه

آووکادو

بروکلی

تنظیم کلسترول و پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی

کلسترول یک ماده طبیعی در بدن است که توسط کبد ساخته می‌شود و برای عملکرد صحیح

سلول‌ها، عصب‌ها و هورمون‌های بدن اهمیت دارد

زمانی که سطح کلسترول بدن در وضعیت طبیعی باشد، سلول‌ها، عصب‌ها و هورمون‌ها متعادل و

طبیعی هستند. اما زمانی که کلسترول با اکسیژن ترکیب و اکسید می‌شود، وضعیت خطرناکی پیش

خواهد آمد

رادیکال‌های آزاد با سلول‌های سالم بدن مبارزه و آن‌ها را تجزیه می‌کنند. این مولکول‌ها با ازدیاد

و اکسید شدن آسیب‌های جدی و شدیدی به بدن وارد می‌کنند. این مسأله می‌تواند علاوه بر

بیماری‌های قلبی به سرطان هم منجر شود

ایزومرهای خاص ویتامین ای خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی دارند. این ایزومرها قادرند آسیب

رادیکال‌های آزاد را کاهش دهند، التهاب را از بین ببرند و به طور طبیعی سرعت پیر شدن

سلول‌ها را کم کنند

ویتامین ای با افزایش استحکام دیواره‌ی مویرگی و افزایش رطوبت و خاصیت کشسانی پوست، مانند یک ماده‌ی ضد پیری عمل می‌کند و تأثیر مثبتی بر پوست می‌گذارد

ویتامین ای

برای مو هم فواید زیادی دارد. از آنجا که ویتامین ای یک آنتی اکسیدان قوی است، در کاهش آسیب‌های محیطی به مو کمک می‌کند

این ویتامین موجب افزایش جریان خون‌رسانی به پوست سر می‌شود و رطوبت طبیعی پوست سر را حفظ می‌کند. در نتیجه پوست سر خشک و پوسته پوسته نمی‌شود

ویتامین ای همچنین باعث آهسته‌تر شدن روند از دست دادن حافظه در افراد مبتلا به بیماری آلزایمر نسبتاً شدید یا سایر اختلالات نوروزنیک می‌شود. بنابراین این ویتامین می‌تواند از دست دادن استقلال و نیازمند شدن به کمک دیگران را در این بیماران به تأخیر بیندازد



8

E ویتامین

از آن‌تی اکسیدان‌های قوی است. کمبود آن باعث از بین رفتن گلبول‌های قرمز و کمخونی می‌شود در سالمندان مفید است.

کمبود آن را با بیماری‌هایی چون صرع، پارکینسون و الزایمر مرتبط دانسته‌اند.

References

Vitamin E oral. Facts & Comparisons eAnswers.

<http://www.wolterskluwercdi.com/facts-comparisons-online/>.

Accessed Aug. 10, 2017.

Vitamin E. Micromedex 2.0 Healthcare Series.

<http://www.micromedexsolutions.com>. Accessed Aug. 10, 2017.

Vitamin E. Natural Medicines.

<https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com>. Accessed

Sept. 27, 2017.

Antioxidants. AskMayoExpert. Rochester, Minn.: Mayo

Foundation for Medical Education and Research; 2017.

Press D, et al. Prevention of dementia.

<https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed Aug. 15,

2017.

Sexton DJ, et al. The common cold in adults: Treatment and prevention. <https://www.uptodate.com/content/search>. Accessed Aug. 8, 2017.

پروتئین

مصرف پروتئین به مراتب بیش از دیگر موارد موجب احساس سیری می‌گردد. پروتئین کمک می‌کند تا با مقدار غذای کمتر حس سیری بیشتری داشته باشید. اگر تصمیم به کاهش وزن و برطرف کردن چربی‌های شکمی هستید می‌توانید چربی‌ها و کربوهیدرات‌های مصرفی خود را با پروتئین جایگزین کنید

افزایش توده‌ی عضلانی و قدرت بدنی

پروتئین ساختار عضلانی را شکل می‌دهد. بنابراین، اگر پروتئین بیشتری بخورید ساختار عضلانی قوی‌تری خواهید داشت

تحکیم ساختار استخوانی

افرادی که پروتئین بیشتری مصرف می‌کنند در طی فرایند پیری توده‌ی استخوانی سالم‌تری دارند و احتمال خطر ابتلا به پوکی استخوان و شکستگی در آنها ضعیف‌تر است

سلامت کلیه‌ها

گرچه، جذب پروتئین فراوان برای افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی بسیار خطرناک است اما این امر ابدا در مورد افرادی که کلیه‌های سالم دارند، صدق نمی‌کند.

در واقع، مطالعات فراوانی در این زمینه صورت پذیرفته و اثبات شده است که برنامه‌ی غذایی سرشار از پروتئین هیچ‌گونه تاثیر زیانباری بر کلیه‌های سالم ندارد

کاهش وزن قدم اول است. برای برخی افراد حفظ وزن به مراتب چالش بزرگتری نسبت به کاهش وزن محسوب می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد افزایش اندکی پروتئین به برنامه‌ی غذایی کمک شایانی به حفظ وزن و عدم بازگشت چربی‌های از دست رفته می‌نماید

کمبود پروتئین سالمندان و بیماری کبد اغلب با یکدیگر پیوند خورده اند. بدون پروتئین، کبد تلاش بیشتری برای حذف چربی و سم زدایی انجام می‌دهد

کمبود پروتئین در سالمندان می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تحت تاثیر قرار دهد و بیمار شدن مداوم و روند طولانی‌تر بهبودی را موجب شود. سلول‌های ایمنی بدن از پروتئین‌ها

ساخته شده اند، از این رو، یک رژیم غذایی نامتعادل اثری دومینویی را به همراه خواهد داشت



9

از آنجایی که در سالمندان نیاز به انرژی کاهش می‌یابد، پروتئین مورد نیاز بدن باید از منابع با کیفیت بالا مانند گوشت‌های کم‌چربی، مرغ، ماهی، سفیده تخم‌مرغ، فراورده‌های لبنی بدون چربی یا کم‌چربی تامین شود.

References

Thomas Burr Osborne (1909): The Vegetable Proteins Archived 2016-03-22 at the Wayback Machine, History pp 1 to 6, from archive.org

Mulder GJ (1838). "Sur la composition de quelques substances animales". Bulletin des Sciences Physiques et Naturelles en Néerlande: 104.

Harold H (1951). "Origin of the Word 'Protein.'". Nature. 168 (4267): 244. Bibcode:1951Natur.168..244H. doi:10.1038/168244a0. PMID 14875059.

Perrett D (August 2007). "From 'protein' to the beginnings of clinical proteomics". Proteomics: Clinical Applications. 1 (8): 720–38. doi:10.1002/prca.200700525. PMID 21136729.

New Oxford Dictionary of English

Reynolds JA, Tanford C (2003). Nature's Robots: A History of Proteins (Oxford Paperbacks). New York, New York: Oxford University Press. p. 15. ISBN 978-0-19-860694-9.

روغن ماهی

مکمل روغن ماهی مکملی است که مزایای زیادی دارد و سبب ارتقا سلامتی می شود.

این مکمل از کبد ماهی تهیه می شود و سرشار از ویتامین

D و A است

همچنین این مکمل سرشار از اسیدهای چرب است که به حفظ سلامت قلب کمک می

کند. نکته حایز اهمیت این است که این مکمل به درمان اختلالات روانی از جمله

افسردگی، اختلال دوقطبی و شیزوفرنی کمک می کند. به علاوه این مکمل در ایجاد

تعادل و توازن در هورمونها بسیار موثر است

روغن ماهی منبعی بسیار مناسبی از امگا 3 است. امگا 3 ترکیب بسیار مهمی است که دارای

خاصیت ضد تورمی دارد. همچنین می دانید روغن ماهی و امگا 3 برای سلامت مغز و قلب بسیار

مفید است

با این وجود، آن دسته از افرادی که تلاش می کنند بدن خود را روی فرم نگاه دارند، باید

محتاطانه از این روغن استفاده کنید. روغن ماهی از سفتی و خشکی، خستگی و یا درد شدید

عضلات بعد از انجام ورزش جلوگیری به عمل می آورد

همچنین، روغن ماهی گردش خون را در بدن بهبود می بخشد،

اکسیژن و مواد مغذی بیشتری را به به ارگان ها و بخش های مختلف بدن می رساند؛ و

استقامت بدن را بالا می برد

مکمل روغن ماهی سبب پایین آمدن سطح تری گلیسیرید و کلسترول خون می شود. همانطور که

می دانید بالا رفتن کلسترول خون اثرات بدی بر سلامتی دارد. افزایش کلسترول خون سبب

افزایش بیماری های قلبی و عروقی می شود. همچنین این مکمل فشارخون بالا را کنترل می کند.

این موضوع برای تمامی افراد به ویژه بیماران مبتلا به دیابت بسیار اهمیت دارد

مکمل روغن ماهی برای درمان التهابات مفصلی بسیار مفید است. امگا 3 موجود در روغن

ماهی سلامت چشم را ارتقا می دهد و از خشکی چشم جلوگیری به عمل می آورد

اثرات این مکمل بر سلامت مغز به خوبی شناخته شده است و این روغن از بروز بیماری آلزایمر

و زوال عقل جلوگیری به عمل می آورد



10

روغن ماهی: اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی آزاد و بعضی دیگر از ماهی ها ممکن است دارای فواید قلبی-عروقی باشند. به سالمندان توصیه میشود حداقل دو بار در هفته از این نوع ماهی بخورند. با این حال، در مورد فرم مکمل آن، هیچ مطالعه ای نشان نداده است که از بیماری قلبی محافظت می کند. امگا ۳ همچنین ممکن است به کاهش علائم آرتریت روماتوئید کمک کند.

References

**"Office of Dietary Supplements - Omega-3 Fatty Acids".
ods.od.nih.gov. Retrieved 2019-03-22.**

**"Essential Fatty Acids". Micronutrient Information Center,
Oregon State University, Corvallis, OR. May 2014. Retrieved 24
May 2017.**

**Scorletti E, Byrne CD (2013). "Omega-3 fatty acids, hepatic lipid
metabolism, and nonalcoholic fatty liver disease". Annual Review
of Nutrition. 33 (1): 231–48. doi:10.1146/annurev-nutr-071812-
161230. PMID 23862644.**

**"Omega-3 Fatty Acids — Health Professional Fact Sheet". US
National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. 2
November 2016. Retrieved 5 April 2017.**

**Freemantle E, Vandal M, Tremblay-Mercier J, Tremblay S,
Blachère JC, Bégin ME, et al. (September 2006). "Omega-3 fatty
acids, energy substrates, and brain function during aging".**

**Prostaglandins, Leukotrienes, and Essential Fatty Acids. 75 (3):
213–20. doi:10.1016/j.plefa.2006.05.011. PMID 16829066.**

