www.takbook.com

مجله الکترونیکی ویستا : تندرستی - شماره سی و نهم - ویتامین ها و مواد معدنی
تاریخ انتشار : یکشنبه ۱۸ اردیبهشت ۱۳۹۰

**فهرست مطالب این شماره**


- « ویتامین A »
- «روی» عنصری حیاتی
- " ویتامین B۶ "
- " ویتامین D "
- "ویتامین C"
- "ویتامین D را در زمستان فراموش نکنید"
- ۱۰ توصیه غذایی برای جذب کلسیم
- ۱۰ درصد ایرانی ها از کمبود اسید فولیک رنج می‌برند
- ۱۰ ویتامین مهم برای بدنسازی
- ۱۵ نکته درباره ویتامین ث

www.takbook.com


- ۲۳ آبان ـ ۱۴ نوامبر ـ زیان آور بودن مصرف ویتامین « E » اضافی
- ۴ خاصیت ویتامین آ
- آشنائی با ویتامین‌ها
- آشنائی با ویتامین‌های طبیعی و شیمیائی
- آشنایی با ویتامین A
- آشنایی با ویتامین K
- آشنایی با ویتامینها
- آشنایی با ویتامینها و مواد معدنی
- آهن
- آیا کودکان دیابتی به ویتامینهای ویژه ای نیاز دارند؟
- آیا کودکان سالم به ویتامین نیاز دارند؟
- آیا مصرف ویتامین به درمان افسردگی کمک می‌کند؟
- آیا می دانید که... شلغم؛ سرشار از ویتامین
- آیا می‌دانید ویتامین E در شادابی پوست و رفع لک موثر است؟
- آیا ویتامین یا املاح معدنی وجود دارند که در بهبود امراض قلبی یا کاهش کلسترول موثر باشند؟
- آیا ویتامین یا املاح معدنی هستند که در درمان یا جلوگیری از فشار خون مؤثر باشند؟
- آیا ویتامین‌هائی هستند که در جلوگیری یا کنترل دیابت مؤثر باشند؟
- ابراز تردید در مورد تاثیر مصرف مکمل های ویتامینه
- اثر انواع ویتامین‌ها بر روی پوست
- اثر ترکیب ویتامین B۱ و B۶ در درمان گرفتگی عضلات پا حین حاملگی
- اثرات نیاسین آمید (ویتامین PP ) در درمان بیماریهای پوستی
- ارتباط مولتی‌ویتامین‌ها با سرطان
- از چای دارچین تا ویتامینه موی سر
- اسید فولیک
- افزایش اثرات مفید ورزش با مصرف ویتامین C
- اگر به کاهش وزن دچارید، ویتامین مصرف کنید
- اگر غذا نمی خورید ویتامین مصرف کنید
- انار میوه ای سرشار از ویتامین ها
- اهمیت ویتامین ها

www.takbook.com


- این کودکان باید ویتامین مصرف کنند
- بازگشت به دامن طبیعت
- بازی با ویتامین ها
- بچه ها را با ویتامین، از چرخه بد غذایی خارج کنید
- به شیرخوار، قطره ویتامین خارجی ندهید!
- بهترین مکمل‌های ویتامین و املاح معدنی چه هستند؟
- بهترین ویتامین ها برای بدنسازان
- پروتئین
- پوستی شاداب با تغذیه‌ای سالم
- پوستی که ویتامین می‌خورد
- پیش ساز ویتامینها Provitamins چه هستند؟
- پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین A
- تاثیر امگا ۳ در پیشگیری از بیماری ها
- تاثیر انواع ویتامین ها بر روی پوست
- تاثیر ویتامین B۶ در پارکینسون
- تاثیر ویتامین E در کاهش دردهای ماهانه
- تاثیر ویتامین های C و E در جلوگیری از سکته مغزی
- تاثیر ویتامین‌ها بر پوست
- تأثیر ویتامین C در کاهش مضرات سیگار
- تأثیر ویتامینها و املاح در حفظ جوانی پوست
- تغذیه و تندرستی
- تفاوت ویتامین ها و مواد معدنی
- جایگاه ویتامین E در صنعت و سلامت
- چرا انسان به ویتامین E نیاز دارد؟
- چرا شیر؟ چرا ویتامینD ؟
- چرا کمبود ویتامین D ضرر دارد؟
- چربی‌ها همیشه هم بد نیستند
- چگونگی مصرف مولتی ویتامین
- چه کسانی به مصرف ویتامین بیشتر از افراد معمولی نیاز دارند؟

www.takbook.com

- چه ویتامینها یا املاح معدنی برای سلامت ناخنها مفید هستند؟
- خانمهای حامله به چه ویتامینهایی نیاز دارند؟
- خبرخوش کلسیمی
- خواص و ویتامین‌های موجود در انواع سبزی‌ها و میوه‌ها
- خوشمزه مثل مولتی ویتامین
- دارویی به نام ویتامین آفتاب
- دایره‌المعارف تغذیه/ ویتامین C
- در مصرف مکمل های ویتامین دقت کنید
- در مورد قرص های ویتامین چقدر می دانید ؟
- درباره مولتی‌ویتامین چه می‌دانید؟
- دوستت دارم ویتامین من!
- رشد عضلات خود را با مصرف ویتامین افزایش دهید
- روز شمار پزشکی سازندگان ویتامین A
- روی
- ریشه و اساس ویتامین‌ها
- سلامتی با آهن
- سایرعوامل که گاهی اوقات ویتامین نامیده می‌شوند
- سبد غذایی زمستانی
- سفره شب یلدا؛ سرشار از ویتامین
- سلامت بینایی با ورزش، مصرف ویتامین‌ها و حفظ آرامش روحی میسر می‌شود
- سلنیوم
- سمنو، سرشار از ویتامین‌ها
- سیب ، منبع ویتامینها
- سیگار و ویتامین ث
- شامپو ویتامینه دانه
- شب کوری، علامتی از کمبود ویتامین A
- ضرورت ویتامینه کردن موهای رنگ شده
- طراوت و شادابی پوست با تغذیه سالم
- عصبانیت و استرس با کمبود ویتامین B

www.takbook.com


- عوارض کمبود ویتامین A
- عوارض مصرف بیش از اندازه مولتی ویتامین ها
- عوارض مصرف زیاد ویتامین های E،B وC
- غذاهای مرد غذاهای نامرد
- فریب ویتامین
- قارچ سرشار از ویتامینD
- کاربرد ویتامین‌ها
- کازیمیر فونک کاشف ویتامین
- کاسنی سرشار از ویتامین
- کاشف ویتامین
- کدام یک از ویتامین‌ها برای سلامتی مفیدترند؟ ویتامین‌های طبیعی یا مصنوعی.
- کلسیم
- کم خونی وخیم ( کم خونی ناشی از کمبود ویتامین ب ۱۲)
- کودکان به مکمل های ویتامین D نیاز دارند
- کیوی سرشار از ویتامین ث را فراموش نکنید
- کیوی: بمبی شیرین با ویتامین C
- گلف ؛ ورزش مفرح و سرشار از ویتامین D
- مرا به خیر تو امید نیست
- مردان میانسال ویتامین C بیشتری بخورند
- مرکبات سرشار از ویتامین C
- مصرف داروهای مولتی ویتامین به جنین صدمه وارد می کند
- مصرف قرص های ویتامینی در ورزشکاران
- مصرف کافی ویتامین C
- مصرف مولتی ویتامین
- مصرف ویتامین ب و پیشگیری از ناهنجاری های جنینی
- معرفی درمان ارتومولکولی(مگاویتامین تراپی)
- مکمل سلامتی
- مکمل ویتامین و املاح برای جلوگیری از ریزش مو
- مکمل های ویتامین و نوجوان

www.takbook.com


- مکمل‌های ویتامینی خوب یا بد؟
- مکمل‌های ویتامینی دوران بارداری
- مگاویتامین درمانی
- منابع و فوائد ویتامین D
- منابع و منافع آهن
- منافع منیزیم
- موارد مصرف ویتامین A
- میوه و سبزی را جایگزین مولتی ویتامین کنید
- نقش کلسیم در بدن
- نقش منیزیم در بدن
- نقش ورزش و ویتامین‌ها در سلامت بینایی
- نقش ویتامین B در زندگی حرفه ای ورزشکاران
- نقش ویتامین ب در کاهش سکته
- نقش ویتامین ها در بدن
- نقش ویتامین ها در بدن
- نقش ویتامین ها در بهداشت پوست
- نقش ویتامین ها در زندگی روزمره
- نقش ویتامین ها در سلامت دهان و دندان
- نقش ویتامین های آنتی اکسیدانی در ورزش
- نقش ویتامین‌ها در زندگی روزمره
- نقش ویتامین‌ها در سلامت کودکان
- نکته هایی درباره ویتامین «ث»
- نیاز بدن به ویتامین «د» در زمستان بیشتر می‌شود
- نیاز کودکان امروز به ویتامین ها
- نیاز کودکان به ویتامین D
- نیاز ما به ویتامین ث
- نیازهای ویتامینی خانواده
- ویتامین «آ»، پرتو نوری در تاریکی محض
- ویتامین «ث» و مقابله با رادیکال های آزاد

www.takbook.com

- ویتامین (ای)
- ویتامین (ث)
- ویتامین (کا)
- ویتامین ۳B، با انحطاط ذهنی و پیری مقابله می‌کند
- ویتامین A
- ویتامین A
- ویتامین A
- ویتامین A و بدنسازی
- ویتامین B و احتمال سرطان در زنان
- ویتامین B۱
- ویتامین B۱ چیست و چرا برای بدن ضروری است
- ویتامین B۱ یا تیامین
- ویتامین B۱۲
- ویتامین B۱۲
- ویتامین B۱۲
- ویتامین B۲
- ویتامین B۵ (پانتوتنیک اسید)
- ویتامین B۶
- ویتامین B۹
- ویتامین C
- ویتامین C
- ویتامین C
- ویتامین C
- ویتامین c (ث) در کاهش حساسیت مؤثر است
- ویتامین C تاثیرات فیزیکی و روانی استرس را کاهش می‌دهد
- ویتامین C ث یا اسید اسکوربیک
- ویتامین C در پیش گیری از سرطان موثر است
- ویتامین C علیه سرماخوردگی؟!
- ویتامین C معجزه ایی بعد از ویتامین A و B

www.takbook.com


- ویتامین C یادتان نرود!
- ویتامین D
- ویتامین D
- ویتامین D احتمال سرطان پوست را کاهش می‌دهد
- ویتامین D د
- ویتامین D را در زمستان فراموش نکنید
- ویتامین D و جلوگیری از ابتلا به انواع سرطانها
- ویتامین D و دردهای مزمن در زنان
- ویتامین D۳، تقویت کننده داروهای آسم
- ویتامین E
- ویتامین E
- ویتامین E
- ویتامین E
- ویتامین E
- ویتامین E به تاخیر بیماریهای قلبی کمک می‌کند
- ویتامین E طبیعی راهنمای ورزشکار پرورش اندام
- ویتامین E کافی مصرف می کنید؟
- ویتامین E و K
- ویتامین E و نقش آن در سلامتی
- ویتامین H
- ویتامین K
- ویتامین K ؛ ضروری برای انعقاد خون
- ویتامین ب-۱ (تیامین)
- ویتامین ب-۲ (ریبوفلاوین)
- ویتامین ب-۳ (نیاسین)
- ویتامین ب-۵
- ویتامین ب-۶
- ویتامین ب-۹
- ویتامین ب۱۲ چیست؟

www.takbook.com


- ویتامین ب۶
- ویتامین بازیگوش
- ویتامین ث با سرماخوردگی می جنگد؟
- ویتامین ث جهت دیابتی‌ها ، علیه آرتریت ، ضد پره اکلامپسی و ویتامین سالمندان
- ویتامین ث و جوانی
- ویتامین ث، ویتامین سلامت
- ویتامین خوشبختی
- ویتامین دی
- ویتامین دی و کودکان
- ویتامین سالمندی
- ویتامین شکلات نیست
- ویتامین و املاح مورد نیاز در دوران بارداری
- ویتامین و پروتئین بهترین درمان آلزایمر
- ویتامین ها
- ویتامین ها
- ویتامین ها : آیا به آنها نیاز داریم؟
- ویتامین ها : آیا به آنها نیاز داریم؟
- ویتامین ها (P,N,M,F,I)
- ویتامین ها را بهتر بشناسیم
- ویتامین ها مسابقه میان میوه ها
- ویتامین ها معجزه می کنند
- ویتامین ها و اثرات آنها بر پوست
- ویتامین ها و پوست شما
- ویتامین ها و مواد معدنی
- ویتامین های ب-و E
- ویتامین های ضروری برای بدنسازی
- ویتامین های طبیعی را جایگزین کنید تندرستی بدون مکمل
- ویتامین های مؤثر در کاهش وزن
- ویتامین های مفید برای زنان باردار

www.takbook.com


- ویتامین های موثر در کاهش وزن
- ویتامین های نیروزای فصل زمستان
- ویتامین یعنی زندگی
- ویتامین(ب ۱۲)
- ویتامینD
- ویتامینه کردن موها
- ویتامین‌ها
- ویتامین‌ها
- ویتامین‌ها
- ویتامینها
- ویتامین‌ها چه هستند؟
- ویتامین‌ها در خدمت چشم
- ویتامین‌ها در کودکان
- ویتامین‌ها و اختلالات جنسی
- ویتامینها و املاح در نوزادان نارس
- ویتامینها و املاح، مصارف و منابع
- ویتامین‌ها و ریزمغذی‌های مورد نیاز سالمندان
- ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای رشد موها
- ویتامین‌ها هم سرطان‌زا هستند!
- ویتامین‌های عشق
- ویتامین‌های کودکانه
- ویتامینهای مؤثر بر باروری
- ویتامین‌های محلول در آب و محلول در چربی
- ویتامینهای محلول در چربی
- ویتامین‌های مناسب برای شما
- ویتامینی برای تمام فصول
- ویتامینی در هویج
- همه چیز در مورد ویتامین B
- همه سرشار از ویتامین

www.takbook.com

لینک دانلود : http://vista.ir/?view=pdf

# « ویتامین A »

یکی از ویتامینهای محلول در چربی، ویتامین A می باشد . مطمئنا شما نام آن را زیاد شنیده اید و شاید مطالبی راجع به آن مطالعه کرده اید . اکنون با معرفی ویتامین A متوجه خواهید شد که این ویتامین چیست و در بدن چه نقشی دارد؟

* ویتامین A از ترکیباتی بنام رتینوئیدها ساخته می شود که فرم های فعال ویتامین A هستند و در طبیعت به چند صورت موجود می باشند . بدین ترتیب ویتامین Aنام کلی ترکیباتی است که بیشتر آنها می توانند به هم تبدیل شوند و اعمال مختلفی در بدن دارند.

A, یکی از ویتامینهایی است که در بسیاری از نقاط بدن نقش حیاتی دارد.

در طبیعت موادی به نام پیش سازهای ویتامین A وجود دارد که بتا کاروتن از آن جمله است . بتا کاروتن ترکیبی است که در بدن شکسته شده و به ویتامین A تبدیل می شود . این ترکیب نارنجی رنگ به وفور در هویج موجود است به همین دلیل است که خوردن هویج را برای بهبود دید چشم توصیه می کنند .

چون ویتامین A محلول در چربی است جذب آن در روده ها به هضم چربیها بستگی دارد از اینرو کسانیکه در هضم چربیها مشکل دارند مثل مشکلات صفراوی ، باید میزان بیشتری ویتامین A دریافت کنند.

بدلیل اینکه ، این ویتامین محلول در چربی است و قابلیت ذخیره شدن در کبد و بافتهای چربی را داراست و می تواند در زمان کمبود مصرف مورد استفاده قرار گیرد.

عملکرد ویتامین A چیست؟

ویتامین A یکی از ویتامینهای بسیار مهم است و در بسیاری از فعالیتهای حیاتی بدن نقش دارد. از آن جمله :

ویتامین A در رشد و نمو مؤثر است.

ویتامین A در کیفیت بینایی مؤثر است.

ویتامین A نقش اساسی در حفظ بافتهای مخاطی بدن (مثل لایه های مخاطی اندامهای گوارشی) دارد.

ویتامین A در دستگاه ایمنی بدن و در تولید مثل مؤثر است.

یک نکته قابل ذکر در مورد ویتامین Aاین است که ویتامین A در بدن بوسیله مواد حمل کننده پروتئینی منتقل و به مکانهای مورد نیاز ارسال می شود . در صورتیکه فردی کمبود شدید پروتئین داشته باشد مثل کودکان مبتلا به سوء تغذیه شدید ، عوارض کمبود ویتامین A در وی ظاهر می گردد.

در مطلب بعد ، در مورد مواد غذایی محتوی ویتامین A و عوارض کمبود آن صحبت خواهیم کرد.

ویتامین A در چه مواد غذایی موجود است؟

این ویتامین به فرم اصلی اش فقط در مواد غذایی حیوانی موجود است. ویتامین A به مقدار زیاد در جگر وجود دارد. در تخم مرغ میزان محدودی از

www.takbook.com

آن یافت می شوند و شیر و لبنیات منابع خوب ویتامین A هستند . پیش سازهای ویتامین A یعنی کاروتنوئیدها که در بدن به ویتامین A تبدیل می شوند، که در سبزیجات با رنگ سبز تیره مثل سبزی خوردن و اسفناج، در سبزیجات نارنجی رنگ مثل هویج و کدو حلوایی و میوه های به رنگ نارنجی مثل پرتقال و گرمک وجود دارد. بدین خاطر است که توصیه می شود حتماً در کنار غذا، سالاد سبزیجات ، سبزی خوردن ، سوپ سبزیجات یا سبزیجات پخته مثل سیب زمینی داشته باشید.

اما کمبود ویتامین A چه عوارضی دارد؟

حتماً با این گفته آشنایی دارید که فردی می گوید «چشمم کم سو شده است یا در تاریکی خوب نمی بینم» و یا حتی خودتان احساس کرده اید زمانی که از نور زیاد به تاریکی وارد می شوید زمان زیادی طول می کشد تا اشیاء اطاق را ببینید. همه این موارد را می توان به کمبود ویتامین A ربط داد. از آنجا که یکی از نقش های اساسی ویتامین A در بینایی می باشد کمبود آن منجر به عارضه ای به نام شب کوری می شود.

ویتامین A در رشد نیز مؤثر است و کمبود آن منجر به اختلال در رشد استخوانها می شود. همچنین با کمبود آن ، ایمنی در برابر عفونت کاهش می یابد و کم خونی عارض می شود. به دلیل تأثیر آن در تولید مثل ، کمبود ویتامین A منجر به عدم رشد مناسب جنین و سقط خود به خود می شود.

به دلیل تأثیر آن بر حفظ بافت مخاطی در صورت کمبود آن بافتهای مخاطی بدن که دستگاه گوارش، تنفسی، ادراری و تولید مثل را از ورود میکروبها محافظت می کنند، تغییر شکل داده و بدن در معرض عفونت قرار می گیرد. در اثر کمبود ویتامین ، لایه مخاطی چشم حالت شفاف خود را از دست داده و در صورت ادامه کمبود دریافت، خصوصاً در کودکان مبتلا به سوء تغذیه شدید، کوری عارض می شود. که خوشبختانه در کشور ما کمبود تا این حد مشاهده نمی شود.

ممکن است با این مسأله برخورد کرده باشید که با لمس سطح بازو یا سطح ران احساس برجستگی های دانه مانند می کنید، این نیز یکی از علائم کمبود ویتامین A می باشد.

میزان طبیعی ویتامین A در خون افراد بالغ /۴۰ –۵۰ Mgr است.

میزان مورد نیاز ویتامین A ، روزانه /۸۰۰ –۱۰۰۰ Mgr است . برای تأمین این میزان ویتامین A ، مصرف لبنیات کافی (دو لیوان شیر یا ماست هر روز) و مصرف جگر، تخم مرغ، گوشت گاو یا گوسفند کم چربی در حد مورد نیاز (حدود ۱۰۰gr در روز) و مصرف سبزیجات تازه (سالاد یا سبزی خوردن یک بشقاب کوچک) یا سوپ محتوی سبزیجات زیاد، نیاز روزانه شما را فراهم می کند.

اگر در مورد مسمومیت با ویتامین A مطالبی مطالعه کردید و یا نگرانی دارید باید بدانید که ویتامین A از جمله ویتامین هایی است که چون محلول در چربی است و در بدن ذخیره می شود مصرف زیاد آن ایجاد مسمومیت می کند ولیکن مصرف مواد غذایی محتوی ویتامین A عامل مسمومیت نیست بلکه عموماً مصرف میزان های دارویی به میزان ۱۰۰۰ برابر مورد نیاز موجب مسمومیت می شود. از اینرو اگر از قرص های ویتامین A و یا مکمل های ویتامینی مصرف می کنید لازم است طبق دستور توصیه شده عمل کنید. از عوارض مسمومیت با ویتامین A، خشکی لبها، خشکی بینی و چشمها، ریزش مو، خشک شدن و پوسته شدن پوست بدن، سردرد، تهوع و استفراغ است. در مادران باردار مسمومیت ، خطر نقص عضو جنین را به همراه دارد.

پس بهتر است با مصرف میزان مورد نیاز از ویتامین A سلامت اندامهای بدنتان را حفظ کنید.

منبع : تبیان

**http://vista.ir/?view=article&id=209153**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

# «روی» عنصری حیاتی

ناکافی بودن مقداری «روی» در سلول های بدن بر کارکرد کبد، عضلات و ساختار استخوان ها و دندان ها، مو و پوست تاثیر می گذارد. عنصر روی جزئی حیاتی از بسیاری از آنزیم هایی است که واکنش های شیمیایی لازم برای کارکرد طبیعی بدن از جمله کارکرد ایمنی و ترمیم پوست را تسهیل می کنند. کمبود روی در تمامی سنین بروز می کند ولی در کودکان و نوجوانان در دوران رشد یعنی سنین ۱۰ تا ۱۸ سالگی شایع تر است.

اشتها و رشد کم، احساس مزه یا بوی نامطبوع و کاهش حس چشایی و بویایی، کاهش میل جنسی، تیره شدن پوست سراسر بدن، زبر شدن مو و تغییر شکل دادن ناخن ها از علایم شایع کمبود روی است و کم خونی کمبود آهن، ترمیم نامناسب زخم ها و بزرگی کبد و طحال از عوارض احتمالی کمبود روی در بدن است.

روی در تمام مواد غذایی حیوانی و گیاهی که منبع خوب پروتئین ها هستند وجود دارد. منابع غنی روی عبارت از صدف، جگر و انواع گوشت ها به ویژه گوشت قرمز (گوشت مرغ و ماهی هم حاوی روی هستند اما میزان روی در گوشت قرمز بیشتر است)، تخم مرغ، حبوبات مانند لوبیا و عدس، غلات سبوس دار، شیر و مواد لبنی، انواع مغزها مانند بادام زمینی، گردو، بادام و فندق است و به طور کلی قابلیت جذب روی از منابع حیوانی بیشتر از منابع گیاهی است.

نوزادان با وزن کم، نوزادان زودرس، شیرخواران ۶ تا ۲۴ ماهه، کودکان پیش دبستانی و در سنین دبستان که در خانواده های کم درآمد قرار دارند و زنان باردار و شیرده و سالمندان در معرض خطر کمبود روی هستند.

عابدیان

منبع : روزنامه خراسان

**http://vista.ir/?view=article&id=131772**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

# " ویتامین B۶ "

یکی دیگراز اعضای گروه ویتامینهای محلول درآب ویتامین B۶ و نام علمی آن پریدوکسین* است.

آمپولهای تقویتی B کمپلکس حاوی B۶ هستند . بسیاری از داروها که برای تقویت اعصاب تجویز می شوند ، دارای B۶ هستند .

B۶ عضو مهم دیگری از خانواده ویتامینهایB است که نام آنرا زیاد شنیده اید . در مطلب زیر آنرا بیشتر به شما معرفی خواهیم کرد .

• ویتامینB۶ در بسیاری از غذاها وجود دارد ، با خوردن غذا وارد بدن می شود و از قمستهای ابتدایی روده جذب خون می شود . در خون گیرنده های پروتئینی موجود است که B۶ را دریافت و منتقل می کند در حالیکه یک مولکول فسفر به آن اضافه شده است. گفتیم ویتامینهای محلول در آب در بدن ذخیره نمی شوند ولیکن B۶ با اینکه محلول در آب است به میزان کم در عضلات ذخیره می شود و نیاز فرد را تا ۵ ماه تأمین می کند و پس از این مدت کمبود ویتامین در فرد بروز می کند .

• اما عملکرد B۶در بدن چیست؟

در بدن ما تولید و تبدیل پروتئین ها وابستگی زیادی به B۶ دارد . مثلاً در تولید پروتئین هایی که در گلبولهای قرمز خون موجود است ، وجود B۶بسیار مهم است .

• B۶ در فعالیت های عصبی بدن مؤثر است . در بدن ما پیام رسانهای عصبی وجود دارند که انتقال دهنده پیامهای حسی و حرکتی هستند . اگر B۶ وجود نداشته باشد این پیام رسانها درست عمل نمی کنند و اختلالات عصبی بروز می کند .

• B۶ در رها شدن قندهای ذخیره ای بدن مؤثر است . از این نقش B۶ می توان نتیجه گرفت دریافت میزان کافی B۶ برای افراد ورزشکار و کسانیکه احساس ضعف شدید دارند ضروری است .

میزان مورد نیاز این ویتامین برای یک فرد بالغ ۳/۱ میلی گرم در روز است. نکته ای که وجود دارد این است که میزان نیاز ما به B۶ به میزان پروتئینی که از راه غذا دریافت می کنیم بستگی دارد . هر چه غذای ما حاوی پروتئین بیشتری باشد به ویتامین B۶ بیشتری نیاز داریم . دیده اید افرادی که رژیم غذایی برای خودشان تنظیم می کنند و مدت طولانی گوشت کباب شده یا آب پز بدون نان یا سبزیجات مصرف می کنند تا لاغر شوند ، پس از مدتی دچار اختلالات عصبی می شوند این عارضه به خاطر کمبود دریافت B۶ است .

• نقشهایB۶ در بدن مشخص شد ، حال اگر دریافت ما کمتر از میزان مورد نیازمان باشد چه عوارضی بوجود می آید ؟

عارضه کمبود B۶ ، اختلالات عصبی است همچنین احساس ضعف و ناتوانی به دلیل تحلیل عضلات ، احساس خواب آلودگی و عوارض دیگر، قرمز و متورم شدن زبان ، ایجاد زخم در دهان و تغییر حالت در پوست بدن است . کسانیکه از داروی ایزونیازید مصرف می کنند باید مراقب باشند که به کمبود B۶ مبتلا نشوند . این دارو موجب کاهش B۶ در بدن می شود .

منابع غذایی:

• B۶ در نانها و بیسکویت های سبوس دار و جوانه گندم موجود است .

• B۶در محصولات گوشتی خصوصاً مرغ و ماهی و جگر موجود است .

• B۶ در میوه ها و سیزیجات مثل موز ( غنی ازB۶ و مفید برای افراد مسن) ، هویج ، گل کلم، نخود فرنگی ، آب پرتقال ، گوجه فرنگی ، سیب و در مغزها وجود دارد .

www.takbook.com

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=209159

vista.ir
Online Classified Service

# " ویتامین D "

مطمئنا با نام ویتامین D آشنایی دارید و از بیماری راشیتیسم یا نرمی استخوان نیز مطالبی شنیده اید و یا شاید تاکنون کودکان یا افراد بزرگسالی را دیده اید که پاهای هلالی شکل دارند ، دلیل آن چیست؟ آیا هلالی شدن پای افراد به سمت خارج یا داخل یک مسئله ژنتیکی است یا یک کمبود تغذیه ای ؟ با توضیحاتی که در مورد ویتامین D داده خواهد شد این مساله روشن می شود.

ویتامین D را کالسفیرول گویند که از ویتامینهای محلول در چربی است و از راههای مختلفی به بدن می رسد. اصلی ترین راه تأمین ویتامین D برخورد نور ماوراء بنفش آفتاب و تغییرات پیش سازهای زیر پوستی است. این ویتامین از راه مواد غذایی حیوانی نیز تامین می شود ، در گیاهان نیز پیش سازهای تولید کننده ویتامین D موجود است .

پس می بینیم که این ویتامین مهم از راههای زیادی تامین می شود، قرار گرفتن در آفتاب مستقیم حتی به مدت ۱۰ دقیقه در روز، نیاز بدن ما را تامین می کند . این مساله برای کودکان و سالمندان که در منزل نگهداری می شوند و افراد شب کار بسیار اهمیت دارد .

جذب این ویتامین بوسیله چربی ها صورت می گیرد و در خون توسط عامل حمل کننده ویتامین D منتقل می شود ، از اینرو کسانیکه مبتلا به بیماریهای هضمی و جذبی چربی هستند باید به میزان دریافت ویتامین D و عوارض کمبود آن توجه بیشتری بنمایند.

عملکرد ویتامین D چیست؟

* نقش اصلی ویتامین D ، حفظ تعادل کلسیم و فسفر است .

* این ویتامین در تمایز سلولی تاثیر دارد.

رشد استخوانی ، استحکام استخوانها و دندانها ، سلامت استخوان در دوران کهنسالی و عدم ابتلا به استئوپروز یا پوکی استخوان همه به دلیل تاثیر ویتامین D در حفظ تعادل کلسیم و فسفر است. ویتامین D از یک سو موجب افزایش جذب کلسیم و فسفر از روده ها ، کاهش دفع از کلیه ها و کنترل متابولیسم در استخوان می شود و از سوی دیگر این ویتامین در رشد سلولهای استخوانی نیز مؤثر است . تاثیر آن در رشد سلولها ، به دلیل عمل آن در ترجمه ژنهای هسته سلول می باشد .

مطالبی که بیان شد میزان اهمیت و نحوه عملکرد ویتامین D را بیان می دارد. در مورد عوارض کمبود و میزان مورد نیاز بدن ، صحبت خواهیم کرد.

عوارض کمبود ویتامین D چیست؟

بیماری اصلی حاصل ویتامین D ، راشیتیسم یا نرمی استخوان است . این بیماری در اثر کمبود کلسیم و فسفر در زمان رشد استخوانها در کودکان

www.takbook.com

است. این عوارض در استخوانهای اصلی و بلند رخ داده و فرد دچار درد و سستی عضلات می شود. به دلیل اینکه استخوانها دارای املاح کمتری هستند ، وزن را تحمل نمی کنند و انحنا می یابند. عوارض دیگر، تشکیل برجستگیهای دکمه مانند بر روی ستون فقرات ، جمجمه بزرگ و سینه برجسته می باشد ، مچ دست و پا پهن می شود که از علائم اولیه و قابل تشخیص توسط رادیوگرافی است . این بیماری در کشورهای فقیر ، چین ، نیجریه و بنگلادش شایع است در ایران نیز موارد آن کم نیست ولی در سالهای اخیر به دلیل افزایش آگاهی والدین کمتر دیده می شود .

در بزرگسالان کمبود ویتامین D عارضه استئومالاسی را در پی دارد . کاهش تراکم استخوانی موجب بروز دردهای شدید در قسمت کمر و پا می شود که بروز شکستگی سریع در استخوانهای دراز و ضعف عضلانی از عوارض آن است . دریافت ویتامین D به همراه کلسیم و فسفر، راه درمان این عارضه است .

استئوپروز یا پوکی استخوان یکی از بیماریهایی است که بسیاری از سالمندان خصوصا زنان بدان مبتلا می شوند در این بیماری استخوان از داخل تخلیه می شود و املاح استخوانی کاهش می یابد . عامل اصلی تاثیرگذار تغییرات هورمونی بدن است. در این بیماری میزان ویتامین D کاهش می یابد ولی درمان با ویتامین D تاثیر چندانی ندارد. تنها می توان توصیه کرد برای پیشگیری از ابتلا ، از دوران جوانی میزان کافی کلسیم و فسفر به همراه ویتامین D مصرف شود. میزان مورد نیاز ویتامین Dدر یک فرد بالغ ۱۰ میکروگرم است . میزان نیاز در کودکی خیلی بیشتر است و با افزایش سن در دوران پیری نیز نیاز فرد بالا می رود .

منابع غذایی ویتامین D بیشتر منابع حیوانی است

روغن کبد ماهی غنی ترین منبع آن است .

ویتامین D به میزانهای متفاوت در کره ، زرده تخم مرغ ، خامه و جگر موجود است .

برای تامین ویتامین D توصیه می شود از منابع غذایی دریایی مثل تن ماهی های مختلف حداقل دوبار در هفته مصرف شود .

منبع : روزنامه جوان

**http://vista.ir/?view=article&id=209152**

vista.ir
Online Classified Service

## "ویتامین C"

کشف ویتامین C داستان جالبی دارد . در قرن ۱۹ ، دریانوردان انگلیسی برای رهایی از نوعی بیماری که در دریا به آن مبتلا می شدند و بعداً اسکروی * نام گرفت ، مقدار زیادی لیمو در کشتی خود حمل می کردند . برای همین به آنها" ملوان لیمویی" می گفتند. اسکروی بیماری مهلکی بود که کاشفان سرزمین های دور پس از مدت طولانی که بر روی آب سفر می کردند به آن مبتلا می شدند و بسیاری از آنها در اثر این بیماری می مردند. اسکروی کمبود طولانی مدت ویتامین C است.

این مطلب انگیزه ای شد برای جستجوی عامل درمان اسکروی در پرتقال ، که منجربه کشف ویتامینC در سال

www.takbook.com

۱۹۲۸ شد و اسید اسکوربیک ** نام گرفت. انسان و بعضی حیوانات فاقد آنزیم لازم برای تولید ویتامین C در بدن هستند از اینرو نیازمند دریافت آن از طریق غذا می باشند.

ویتامینC از نظر غذایی بسیار حساس است و به راحتی در اثر حرارت و تاثیر مواد قلیایی از دست می رود . حرارت پخت نیزموجب کاهش این ویتامین در سبزیجات می شود .

شما از ویتامین C زیاد شنیده اید و از تأثیر آن بر سرماخوردگی آگاهید ، دلیل این همه فوائد ویتامین C در بدن چیست؟ این ویتامین چه اعمال دیگری در بدن انجام می دهد؟

ویتامین C در واکنشهای شیمیایی بدن به عنوان یک حمل کننده الکترون عمل می کند ، این ویتامین مهمترین آنتی اکسیدان*** محلول در آب است . آنتی اکسیدان به موادی گفته می شود که با حرکت در خون ، مواد شیمیایی را که به بافتها لطمه می رسانند را خنثی می کنند. به این دلیل است که ویتامینC در جلوگیری از بروز یا بهبود بسیاری از بیماری های مزمن دوران کهنسالی مؤثر است .

این ویتامین نقش زیادی در بدن ایفا می کند که دانستن آن برای شما بی فایده نیست :

• ویتامین C ، در سلامت پوست و لایه های محافظتی بدن مؤثر است. پوست انسان را با طراوت نگاه می دارد و موجب جوانی پوست می شود ؛ به همین دلیل است که به مخلوط یک قاشق آب لیموی تازه و یک قاشق عسل در یک لیوان آب سرد که صبحگاه خورده شود، اکسیر جوانی گویند. ویتامینC موجب حفظ پوست در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید می شود از اینرو کسانی که در معرض نور مستقیم خورشید هستند بهتر است برای حفاظت از پوستشان ویتامینC بیشتری مصرف کنند .

• با کمبود مصرف ویتامین Cپوست خشک می شود و در زیر آن ، خون مردگی هایی به صورت دانه دانه مشاهده می شود . لثه زخم شده و دهان خشک می شود ، در واقع یکی از بارزترین علائم کمبود ویتامین C این است که اگر بازو یا ران فرد را لمس کنید پوست او دانه دانه و بر جسته احساس می شود .

ویتامین C ، موجب افزایش ایمنی بدن در برابر بیماری ها می شود ، به فعالیت مناسب هورمونی بدن کمک می کند . یکی از نکاتی که در مورد این ویتامین قابل ذکر می باشد ، این است که طی تحقیقاتی که آخرین آنها در سال ۹۲ صورت گرفت مصرف ویتامین Cاز بروز سرماخوردگی جلوگیری نمی کند بلکه به تخفیف عوارض آن کمک می نماید از اینرو توصیه می شود درطول مدت سرماخوردگی ، مواد غنی ازویتامین C به وفور مصرف شود. از تأثیرات دیگر این ویتامین ، افزایش جذب آهن موجود در غذا است ؛ از اینرو توصیه می شود ، به عنوان پیش غذا سالادهای حاوی سبزیجات خورده شود تا ویتامین C موجود درآن جذب آهن غذا را افزایش دهد . کسانی که مبتلا به کم خونی هستند و رژیم غنی از آهن و اسید فولیک دارند، مصرف ویتامین C به استفاده بیشتر بدن آنها از آهن خورده شده کمک خواهد کرد .

عوارض کمبود ویتامین C ، زمانی ظاهر می شود که بیش از یکماه ویتامین بسیار کم دریافت شود ؛ دراین زمان بیماری اسکروی با عوارضی که گفته شد ظاهر شده و در اثر عدم درمان منجر به مرگ فرد می شود . کمبود این ویتامین حتی در نوزادان هم دیده می شود ، کودکانی که از شیر مادر تغذیه نمی کنند و این ویتامین را از منابع دیگر نیز دریافت نمی کنند ، لثه های زخمی و خون آلود دارند که علامت کمبود ویتامین است .

میزان ویتامین مورد نیاز بدن در یک فرد بالغ روزانه۶۰۰ mg است که در بارداری و شیر دهی نیاز بدن به آن افزایش می یابد.

در صورتی که برای حفظ رنگ سبزی ها از بی کربنات سدیم استفاده شود vit C به میزان زیادی تخریب می شود .

منابع غذایی ویتامینC کدامها هستند

ویتامین C ، هم در بافتهای گیاهی و هم دربعضی محصولات حیوانی موجود است . غنی ترین منابعC ، میوه ها و سبزی ها هستند ، آب مرکبات نیز دارای میزان زیادی ویتامین C است.

ویتامین C به میزان توصیه شده و با حداقل ۱ لیوان آب خورده شود تا معده را آزار ندهد .

توت فرنگی ، کلم بروکلی ، گریپ فروت ، گوجه فرنگی ، انبه ، لیمو ، گل کلم ، سیب زمینی ، هندوانه ، اسفناج ، کلم ، نارنگی و دیگر میوه ها و

www.takbook.com

سبزی ها ، منابع گیاهی دارای ویتامین C و جگر ، منبع حیوانی دارای ویتامین C است.

سیگاری ها و زنانی که از قرصهای جلوگیری از بارداری استفاده می کنند نیاز بهVitC بیشتری دارند.

افرادی که بیش از نیازشان vit C دریافت می کنند بدنشان به میزان زیاد vit C وابسته شده و با دریافت در حد استاندارد مبتلا به کمبود می شوند .

مصرف مکمل VitC نباید خود سرانه باشد خصوصاً در افرادی که مبتلا به دیابت هستند ، چرا که کلیه آنها سنگ ساز است ؛ همچنین افرادی که به آنها رژیم غذایی کم نمک توصیه شده با مشورت پزشکVit C تکمیلی دریافت کنند ، زنان باردار و شیرده نیز باید با توصیه پزشک VitC دریافت کنند.

منبع : تبیان

**http://vista.ir/?view=article&id=209150**

vista.ir
Online Classified Service

## "ویتامین D را در زمستان فراموش نکنید"

ویتامین D یکی از ویتامین‌های مورد نیاز بدن است که نقشهای زیادی دارد. این ویتامین در اثر برخورد اشعه خورشید به پوست و از طریق غذا به بدن می‌رسد.در زمستان که نور خورشید کمتر است ویتامین D کمتری در بدن ما تولید می‌شود که ممکن خطراتی را در پی داشته باشد.یکی از اعمال ویتامین D در بدن ما، حفظ استحکام استخوان‌ها است. اگر ویتامین D در بدن کم شود احتمال شکسته شدن استخوان‌ها خصوصاً استخوان لگن، بالا می‌رود. کسانی که در مناطق سردسیر زندگی می‌کنند یا کمتر از خانه بیرون می‌آیند بدانند که یا باید خود را در مقابل نور مستقیم قرار دهند و یا از منابع غذایی غنی از ویتامین D بطور مرتب استفاده کنند که عبارتند از ماهی خصوصاً ماهی‌های چرب مثل آزاد و ساردین، تخم مرغ، جگر و شیرهای غنی شده با ویتامین D، که البته در ایران موجود نیست ولی ما منابع دریایی فراوانی داریم و شاید هم دلیل اینکه خداوند فصل استفاده از ماهی را پائیز و زمستان قرار داده است همین باشد.ویتامین D ، نقش مهمی در پیش گیری از سرطان دارد. هر روز در بدن ما ، میلیونها سلول سرطانی تولید می‌شوند و توسط سیستم ایمنی بدن از رده خارج می‌شوند. ویتامین D به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. اگر سیستم ایمنی ضعیف شود این سلول‌های سرطانی رشد کرده و ایجاد سرطان‌هایی چون سرطان سینه ، پروستات و کولون می‌کنند. سیاهپوستانی که در مناطق سرد سیر زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان در اثر کمبود ویتامین D هستند، چون در اثر رنگدانه‌های پوستشان، تولید زیر پوستی ویتامین D کاهش می‌یابد.

پس به فکر سطح ویتامین D خونتان باشید که با یک آزمایش سطح ۲۴ هیدروکسی ویتامین D خون مشخص می‌شود. اگر در طول روز، دست‌ها و صورت شما یک ربع تا نیم ساعت در برابر نور مستقیم قرار گیرد و از منابع غنی از ویتامین D مثل ماهی، روغن ماهی، صبحانه غنی شده با ویتامین D، استفاده کنید، هیچگاه دچار کمبود نخواهید بود.

منبع : تبیان

www.takbook.com

http://vista.ir/?view=article&id=3841

vista.ir
Online Classified Service

# ۱۰ توصیه غذایی برای جذب کلسیم

یکی از اصلی‌ترین عوامل پوکی استخوان، کمبود کلسیم است، برای اینکه بدن، کلسیم لازم را جذب کند، باید به نکات زیر توجه کرد:

۱) سبزی‌هایی مانند اسفناج، کنگر فرنگی، چغندر، چای و کاکائو دارای اسید اگزالیک می‌باشد. اسید اگزالیک به کلسیم می‌پیوندد و کمپلکس نامحلول درست می‌کند، ایجاد این کمپلکس جذب کلسیم را کاهش می‌دهد.

۲) اسید فیتیک که یک اسید موجود در سبوس غلات است نیز با کلسیم، کمپلکس نامحلول تشکیل می‌دهد.

حبوبات نیز منبع خوبی برای کلسیم هستند ولی مقدار کلسیم جذب شده از حبوبات به خاطر اسید فیتیک موجود در آنها کم می‌باشد.

۳) دریافت مقدار کافی کلسیم توسط تغذیه و در صورت برطرف نشدن نیاز به کلسیم، استفاده از مکمل کلسیم برای جلوگیری از ابتلا به بیماری پوکی استخوان بسیار مهم و تاثیرگذار می‌باشد.

۴) وجود اسید فسفریک در نوشابه‌ها باعث کاهش جذب کلسیم می‌شوند. بنابراین باید از استفاده زیاد آنها پرهیز کنید.

۵) انواع مواد خوراکی مثل سیب‌زمینی، کدو، نخود و صیفی‌جات و ریشه بعضی از این مواد منبع خوب و مناسبی برای تامین کلسیم می‌باشند و در جذب کلسیم نیز مشکلی به وجود نمی‌آورند.

۶) سبوس جو و غلات را به صورت متعادل مصرف کرده و این اشتباه را نکنید که چون مقداری از سبوس برای بدن مفید است و اثر چشمگیری در سلامتی دارد، مصرف زیاد آن برای بدن بسیار مفیدتر و بهتر است؛ بلکه مصرف زیاد از حد فیبر، از جذب ویتامین‌های ضروری و عناصر معدنی مورد نیاز، جلوگیری می‌کند و عامل کمکی برای جذب نشدن کلسیم و در نتیجه ایجاد پوکی استخوان می‌باشد.

۷) توصیه من به شما، استفاده از فرآورده‌های لبنی کم‌چرب می‌باشد که می‌تواند اکثر نیاز روزانه فرد به کلسیم را تامین کند. لبنیات پرچرب مانند کره، خامه و پنیر چرب حاوی کلسیم کم و گاهی فاقد کلسیم می‌باشد.

۸) ویتامین D باعث افزایش جذب کلسیم می‌شود: این ویتامین با فعال کردن یک پروتئین حامل در روده سبب اتصال کلسیم به این پروتئین شده و در نتیجه جذب کلسیم از طریق جدار روده را آسان می‌کند. از طرف دیگر کمبود ویتامین D باعث نرمی استخوان شده و این مسئله منجر به اردکی راه رفتن مبتلایان می‌شود. یکی از راه‌های تامین ویتامین D بدن، تابش آفتاب به پوست می‌باشد و راه دیگر تامین آن از مواد غذایی است.

www.takbook.com

۹) از خوردن غذاهایی که پرچرب است، پرهیز کنید وجود چربی در غذا باعث ترکیب این گونه چربی‌ها با کلسیم در روده‌ها و ایجاد ترکیبات نامحلول کلسیم می‌شود که کلسیم را غیرقابل جذب می‌کند.

۱۰) از خوردن غذاهایی که غنی از سدیم می‌باشد، پرهیز کنید. خوردن نمک زیاد به خاطر داشتن سدیم باعث افزایش میزان سدیم شده و در نتیجه سبب دفع کلسیم به همراه ادرار می‌شود.

● در تمام عمرتان مصرف کلسیم را از یاد نبرید

عده زیادی تصور می‌کنند که توصیه‌های پزشکی برای مصرف کلسیم و لبنیات فقط برای زنان باردار یا سالمندی که علایم پوکی استخوان دارند، می‌باشد؛ در صورتی که چنین نیست و این تصور به کلی اشتباه و خطرآفرین است. داشتن یک رژیم غذایی با میزان کافی کلسیم برای تمام افراد صرف‌نظر از جنس و سن است. به تمام خانواده‌ها توصیه می‌شود که همیشه منابع مغذی این ماده معدنی را تهیه نمایند و مصرف آنها را به یکدیگر توصیه کنند. اگر شما والدین کودکانی هستید، آنها را از همین امروز درباره پیشگیری از بیماری‌های مختلف، آموزش کامل دهید. با فرزندان‌تان درباره نیاز مداوم بدن به منابع کلسیم، صحبت کنید و مطمئن شوید که کودکان مخصوصا دختران، کلسیم کافی برای ایجاد و استحکام توده استخوانی را دریافت کنند. در تمامی مراحل زندگی‌تان چه میانسالی، چه کهنسالی، مصرف کلسیم را از یاد نبرید تا استخوان‌هایی مقاوم داشته باشد، به ویژه اینکه تا قبل از ۳۰ سالگی مصرف کلسیم را به طور مستمر ادامه دهید.

منبع : خانواده سبز

**http://vista.ir/?view=article&id=129801**

vista.ir
Online Classified Service

## ۱۰ درصد ایرانی ها از کمبود اسید فولیک رنج می‌برند

اسید فولیك به شكل یك كوآنزیم (كمك كننده آنزیم) در تبدیل اسیدهای آمینه (واحدهای تشكیل دهنده پروتئین‌ها ) به هم ضروریست.

چند روز پیش اعلام شد كه تازه ترین پژوهش‌ها نشان می‌دهد، مكمل‌های فولیك اسید می‌توانند توان مغز را در دوران سالمندی تقویت كنند و احتمال ابتلا به آلزایمر را در سنین بالا كاهش دهند. در ادامه این خبر آمده بود كه فعالیت و كارآیی مغز، حافظه و نیز سرعت پردازش اطلاعات در مغز با بالا رفتن سن كاهش پیدا كرده و تضعیف می‌شود اما محققان هندی و سوئیسی به تازگی دریافته‌اند كه مصرف مكمل‌های فولیك اسید می‌تواند به پیشگیری این روند كمك كند.

در این خبر، دكتر جین دورگا - از مركز تحقیقات نستل درلوسان- گفته بود: ما

www.takbook.com

دریافته‌ایم، مصرف مکمل فولیك اسید به مدت سه سال، روند فعالیت‌هایی مانند سرعت پردازش اطلاعات و حافظه را بهبود می‌بخشد .

اما به واقع تا چه اندازه با این ویتامین آشنایی دارید و از اثرات حیاتی آن بر بدن آگاه هستید؟ اغلب ما این ویتامین را فقط به دلیل اینکه در دوران بارداری توصیه می‌شود می‌شناسیم و حدس می‌زنیم که حتماً در این دوران دارای اثرات فراوانی است که این همه از سوی متخصصان تغذیه توصیه می‌شود اما باور کنید که این ماده مغذی ضروری که هر روز باید از طریق مواد غذایی وارد بدن شما بشود، خواص دیگری هم دارد که در این مقاله بیشتر به آنها می‌پردازیم.

● معرفی ویتامین ۹B

گاهی اوقات در معرفی این ویتامین با واژه اسید فولیك رو به رو می‌شویم و گاهی اوقات با واژه فولات. به خاطر داشته باشید که فولات واژه کلی برای چند شکل ویتامین است، درست مانند ویتامین‌هایی که ترکیب پیچیده ای دارند. این ویتامین در آب قابل حل است و به این دلیل در دسته ویتامین‌های محلول در آب جای می‌گیرد( زیرا دسته‌ای دیگر از ویتامین‌ها نیز وجود دارند که محلول در چربی هستند.) این ماده مغذی در مواد غذایی و بدن به حدی کم است که با میکروگرم مقدارش اندازه گیری می‌شود اما همین مقدار کم هم اگر نباشد، یك انسان را به مرز مرگ می‌رساند.

این ویتامین وقتی از طریق مواد غذایی دریافت می‌شود، به شکل پیوند شده وجود دارد که باید طی عمل هضم از آن جدا و وقتی جذب می‌شود باید با یك پروتئین در خون گردش کرده و به سلول‌هایی که به آن نیاز دارند، برسد. بنابراین می‌توان این‌طور نتیجه گرفت در افرادی که کمبود پروتئین دارند و از مواد غذایی پروتئین دار کمتر استفاده می‌کنند، به مرور زمان کمبود این ویتامین نیز ایجاد خواهد شد. آیا می‌دانید بدن می‌تواند این ویتامین را در خود ذخیره کند. اگر گفتید در کجا؟ باید بگوییم که محل ذخیره این ویتامین در کبد است به طوری که این عضو نیاز چهار تا پنج ماه بدن را در خود دارد. بنابراین، در بیماری‌های کبدی نیز امکان کمبود این ویتامین بسیار زیاد است البته این احتمال وقتی بیشتر می‌شود که نیاز روزانه بدن از طریق مواد غذایی تأمین نشود.

● مسوولیت‌های اسید فولیك

حتماً از خودتان می‌پرسید که مگر این ویتامین در بدن چه وظایفی بر عهده دارد که این همه مهم بوده و دریافت روزانه آن توصیه می‌شود؟ باید در جواب شما بگوییم که اسید فولیك به شکل یك کوآنزیم (کمك کننده آنزیم) در تبدیل اسیدهای آمینه (واحدهای تشکیل دهنده پروتئین‌ها ) به هم ضروریست. به این ترتیب حضور آن برای ساختن - DNAرشته‌هایی که اطلاعات ژنتیکی روی آنهاست- مهم است. به علاوه در تقسیم سلولی نقش دارد و به این دلیل است که به خانم‌های باردار توصیه می‌شود که در ماه‌های اول و دوم بارداری شان از مکمل‌های این ویتامین حتما استفاده کنند. جالب است بدانید اسید فولیك در سلول‌هایی که دارای تقسیم سلولی سریعی هستند مانند گلبول قرمز و جنین و سلول‌هایی که دوباره سازی در آنها به سرعت اتفاق می‌افتد مانند دستگاه گوارش بسیار حایز اهمیت است. این ماده مغذی حتی در تشکیل مجدد برخی از آنزیم‌ها نیز شرکت می‌کند و بدون آن برخی از واکنش‌ها به انجام نخواهد رسید.

همان‌طور که گفته شد، این ویتامین در تقسیم سلولی نقش اساسی دارد. گاهی مواقع داروهایی که به عنوان داروهای ضد سرطانی به بیماران داده می‌شود با مکانیسم مقابله با تقسیم سریع سلول‌های سرطانی نقش درمانی خود را ایفا می‌کنند و مانع از جذب اسید فولیك می‌شوند، بنابراین بیماران سرطانی که دارویی مانند متوتروکسات را می‌خورند قطعا به کمبود این ویتامین دچار هستند. حتی داروهای آنتی اسید با قلیایی کردن معده و روده کوچك، هضم و جذب این ویتامین را کاهش می‌دهند.

● اگر اسید فولیك نباشد ...

همان‌طور که می‌دانید، کم خونی یکی از مشکلاتی است که زنان ایرانی با آن دست به گریبان هستند. به طور کلی، در خون انسان سلول‌هایی به نام گلبول‌های قرمز وجود دارد که حامل اکسیژن مورد نیاز اندام‌ها هستند. در صورتی که تولید آنها در بدن کاهش پیدا کند، فرد مبتلا به کم خونی می‌شود که علایم آن ضعف، رنگ پریدگی و خستگی زود رس است. اما براثر نبودن چند ماده مغذی بسته به کمبود هر یك از آنها، کم‌خونی

www.takbook.com

متفاوتی ایجاد می‌شود. مثلاً کمبود آهن کم خونی فقر آهن، کمبود اسید فولیك کم خونی مگالوبلاستیك و کمبود ویتامین B۱۲ کم خونی کشنده را به دنبال دارد. بنابراین مشکل کم خونی مگالوبلاستیك که در پی آن گلبول‌های قرمز بیش از اندازه بزرگ می‌شوند و البته کم رنگ‌تر، نمی‌توانند فعالیت‌های اکسیژن رسانی به بافت‌ها را به خوبی انجام دهند. این اثر مهم اسید فولیك در سال ۱۹۴۵ در پی تحقیقاتی مستمر به اثبات رسید. به علاوه ، در این تحقیقات دیده شد که در این نوع از کم خونی، تولید گلبول‌های قرمز نیز کاهش چشمگیری پیدا می‌کند.

علاوه بر کم خونی به دنبال کمبود اسید فولیك، متورم و قرمز شدن زبان، اختلالات گوارشی مانند اسهال و اختلالات روحی مثل افسردگی به شکل مشهودی در افراد دیده می‌شود. در ضمن، در کودکان می‌تواند رشد آنها را به تأخیر بیندازد. باید اضافه کنیم که تقریباً ۱۰ درصد افراد جامعه مبتلا به درجاتی از کمبود اسید فولیك هستند البته این مقدار در حدی نیست که موجب بروز علایم بالینی شود.

تا به حال از خودتان پرسیده‌اید که چرا خوردن این ویتامین به شکل قرص در دوران بارداری بسیار ضروری است؟ باید بگوییم که مطالعات زیادی نشان داده اند، کمبود این ماده مغذی موجب ایجاد نقص‌های مادرزادی در دستگاه عصبی کودك می شود . جنینی که با این نقص مادرزادی به دنیا بیاید تشکیل اعصاب در نخاعش با مشکل رو به رو شده است.

● اما چه‌قدر بخوریم؟

در پاسخ به این پرسش شما که هر روز باید اسید فولیك به چه میزانی دریافت شود باید بگوییم که میزان مورد نیاز روزانه یك فرد بزرگسال به این ماده مغذی ۱۸۰ تا ۲۰۰ میکروگرم است. به علاوه، نیاز به اسید فولیك در بارداری و شیر دهی بیشتر از هر زمان دیگر و به شکل مشهودی بالاتر رفته است.

● همیشه به یاد داشته باشید که

ظاین ویتامین همان‌طور که از نامش پیداست در مواد غذایی با منشأ گیاهی یافت می‌شود زیرا فولات از واژه ای به نام Foliag یعنی گیاه گرفته شده است. بنابراین، سبزی‌هایی مانند کلم بروکلی، لبو و حبوباتی مانند نخود، لوبیاقرمز و از همه مهم تر دانه‌های سویا و میوه‌هایی مانند پرتقال، موز و آناناس از منابع عالی آن به حساب می‌آیند. جالب است بدانید که در هر ۱۰۰ گرم از دانه‌های سویا ۳۷۰ میکرو گرم فولات وجود دارد که می‌تواند به طور کامل و حتی بیشتر از میزان نیاز ویتامین B۹ در اختیار بدن قرار دهد.

▪ درباره زیاده روی در دریافت اسید فولیك باید بگوییم که گاهی مواقع ممکن است به کم خونی ناشی از کمبود ویتامین B۱۲ مبتلا باشید اما دریافت زیاد اسید فولیك موجب پوشاندن این مهم شود، به علاوه دریافت زیاد آن با جذب روی نیز تداخل ایجاد کرده و می‌تواند در بدن کمبود روی را ایجاد کند. پس همیشه حد تعادل را رعایت کنید

▪ این ویتامین با حرارت پخت تخریب می‌شود و در حین سبوس گیری از غلات جدا شده و به دور ریخته می‌شود. بنابراین بهتر است منابع این ماده مغذی را تازه و خام و غلات را بدون فرآیند سبوس گیری مورد استفاده قرار داد.

▪ مطالعات نشان داده اند که اسیدهایی مانند ویتامین C با خاصیت آنتی اکسیدانی خود موجب محافظت فولات شده بنابراین آب پرتقال چه تازه و چه منجمد شده دارای مقدار قابل توجهی از این ماده مغذی است.

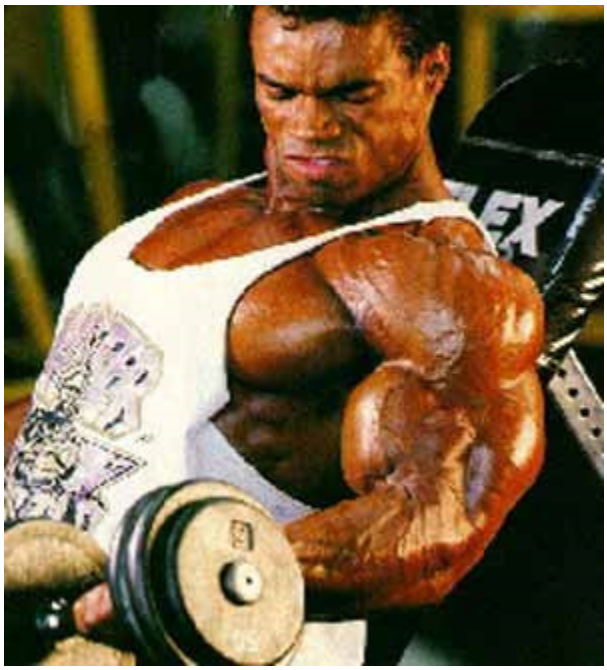
منبع : روزنامه سلامت

**http://vista.ir/?view=article&id=248503**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

# ۱۰ ویتامین مهم برای بدنسازی



یکی از مسایل پیچیده برای ورزشکاران و علاقمندان به ورزش تغذیه است.اینکه چه بخوریم یا چه نخوریم و کی بخوریم، معمولاً پرسش هایی است که مطرح می شود. تنظیم یك رژیم غذایی مناسب بعضی اوقات ممکن است آنقدر سخت باشد که هدف اصلی تغذیه یعنی یك بدنسازی موفق را تحت تاثیر قرار دهد. بعضی اوقات براحتی فراموش می شود که سلولهای بدن ما بخصوص سلولهای عضله ای بدن برای رشد و بقا و متابولیسم کامل به بعضی واکنشهای بیوشیمیایی احتیاج دارد. انجام این واکنشها نیز به ویتامینهای مشخص به عنوان کاتالیزور واکنش احتیاج دارد. حتی اگر یکی از مواد مهم کافی نباشد، پیشرفت در بدنسازی متوقف می شود. در واقع هر گونه فرایند تولید انرژی و یا مرحله رشد عضله که ما به آن نیاز داریم به طریقی به ویتامینها بستگی دارد. این واقعیت است که بدنسازان به ویتامینها بیش از اندازه اهمیت می دهند زیرا مواد غذایی مانند هیدروکربنها، پروتئینها و چربی ها بدون ویتامین و به تنهایی ایجاد انرژی نمی کنند. اما این بدین معنی نیست که این مواد مهم نیستند. در هر صورت نباید از یاد برد که بدون ویتامینها عضلات از بین می روند و تراکم استخوانها کاهش و سیستم تمامی بدن تضعیف می شود.

در این مقاله۱۰ نوع ویتامین لازم برای بدنسازی معرفی می شود.

●متغیرهای ویتامین

ویتامین را می توان به دو بخش عمده تقسیم کرد، ویتامین های محلول در آب و ویتامین های محلول در چربی. ویتامین های محلول در چربی (K،E،D،A) در بافت چربی بدن ذخیره شده و هر روز نیاز به دریافت آنها نیست اما مواظب باشید که ذخیره بیش از اندازه این مواد می تواند موجب مسمومیت شود.

ویتامینهای محلول در آب به جز ویتامین C همگی از ویتامین های B و B کمپلکس تشکیل شده اند که شامل ویتامین های تیامین B۱ - ریبوفلاوین B۲- نیاسین یا نیکوتینیك B۳ - پیریدوکسین B۶ - فیانوکوبالامین B۱۲ و بیوتین H هستند. از آنجایی که این ویتامینها محلول در آب هستند هنگام ورود به بافت چربی با مشکل روبرو شده و در نتیجه در بدن ذخیره نمی شوند و مازاد آنها از بدن دفع می شود. این بدان معناست که این ویتامینها ایجاد مسمومیت نمی کنند بنابراین باید بطور دایم در رژیم غذایی بدنسازان قرار گیرند.

●سئوالاتی که باید پرسید

دانستن این مسایل چقدر مهم است ! کافی است که فقط از یك بدنساز که باید به طور دایم رژیم غذایی خود را برای اطمینان از وجود این مواد در آن بررسی کند بپرسیم، یك بدنساز وقتی به اهمیت یك ویتامین پی ببرد حداقل یکی از۴ سئوال زیر را می پرسد.

- آیا ویتامین به طور مستقیم در عملکرد عضله، سنتزپروتئین و سالم بودن سلولهای عضله نقش دارد؟

- آیا فعالیت موجب افزایش نیاز به این مواد می شود؟

- آیا ورزشکاران نسبت به افراد عادی احتیاج بیشتری به مصرف ویتامین دارند؟

- آیا تغذیه با ویتامین موجب بهبود عملکرد و رشد می شود؟

www.takbook.com

●اسکوربیك اسید (ویتامین C)

اگر گفته شود بسیاری از ورزشکاران از اهمیت ویتامین C در موفقیتشان واقف نیستند تعجب نکنید، نظیر همه ویتامین ها، ویتامین C هم نقش بسیار مهمی در تغذیه بدنسازها دارد: ویتامین C آنتی اکسیدانت سلولهای عضله را در مقابل ضایعات رادیکالِ آزاد محافظت می کند و باعث رشد و بازیافت بیشتر آن می شود.

ویتامین C در متابولیسم آمینو اسید بخصوص در تولید کلوژن هم موثر است کلوژن جزو اصلی تشکیل دهنده بافت پیوندی است یعنی بافتی که استخوانها و عضله ها را بهم پیوند می دهد. این مسئله ممکن است تشخیص داده نشود ولی در افرادی که با بلند کردن وزنه های سنگین تر و وارد کردن فشار بر روی بدن، اگر بافت پیوندی آنچنان که باید و شاید سالم و قوی نباشد (نظیر آنان که استروئید استفاده می کنند) آنگاه خطر آسیب دیدن خیلی زیاد می شود.

ویتامین C به جذب آهن کمك می کند، وجود آهن برای اتصال اکسیژن به هموگلوبین خون الزامی است بدون انتقال اکسیژن کافی در خون، عضلات از اکسیژن محروم شده و عملکرد آنها به میزان خیلی زیادی کاهش می یابد.

اسکوربیك به ساخت و آزاد شدن هورمون استروئید نیز کمك می کند. ویتامین C محلولترین ویتامین در آب است، و خیلی سریع در آب منتشرمی شود. از آنجایی که یك سلول عضله بیشتر از آب تشکیل شده، هر چه بدن ورزشکار عضلانی تر باشد، ویتامین C بیشتری در عضلاتش پخش می شود و غلظت این ماده حیاتی در بافتهای بدن پایین می آید و به همین دلیل نیاز ویتامین C برای بدنسازان بالا می رود.

پس هم اینك رژیم غذایی خود را مطالعه کنید تا مطمئن شوید که ویتامین هایی را که گفته شد دریافت می کنید. به یاد داشته باشید که اگر رژیم غذایی شما از نظر کالری، چربی و غیره بهترین رژیم باشد اما فاقد سطح مورد نیاز از این مواد حیاتی باشد. بی تردید رژیمی نادرست و آسیب رسان است.

●پیریدوکسین (ویتامین A۶)

سوخت و ساز پروتئین، رشد و بهره گیری کربوهیدرات در قسمت هایی انجام می شود که ویتامین B۶ حضور داشته باشد. مطالعه روی پیریدوکسین در اجرای ورزشهای قهرمانی نشان می دهد که نیاز به این ویتامین در ورزشکاران بیشتر است.ویتامین B۶ نقش موثر دیگری هم دارد. B۶ تنها ویتامینی است که رابطه مستقیم با جذب پروتئین دارد. هر چه بیشتر پروتئین بخوریم به پیریدوکسین بیشتری نیاز داریم.

● تیامین (ویتامین B۱)

این نوع از ویتامین B در ماهیچه وجود دارد (بسته بندی می شود). تیامین یکی از ویتامین هایی است که برای متابولیسم (سوخت و ساز) پروتئین مورد نیاز است. این ویتامین در شکل گیری هموگلوبین نقش موثری دارد.

در گلبولهای قرمز خون، نوعی پروتئین یافت می شود که انتقال اکسیژن را در بدن بر عهده دارد. انتقال اکسیژن برای اجرای ورزشهای قهرمانی حتی از افزودن تمرینهای ورزشی مهمتر است. نکته جالب اینجاست که براساس تحقیقات، تیامین یکی از ویتامین های کمی است که مورد مصرف بیشتری دارد، به ویژه وقتی که به عنوان مکمل و یا بنا به نیاز ورزشکار باید افزایش یابد. به علاوه تکرار تمرینها، افزودن مدت و شدت تمرینها نیازمند تیامین بیشتری است.

۴- کُلِه کلسیفرول (ویتامین D )

ویتامین D در جذب کلسیم و فسفر نقش مهمی ایفا می کند. کلسیم برای انقباض ماهیچه ای ضروری است. اگر ذخیره کلسیم در ماهیچه ها به اندازه کافی نباشد انقباض های سخت ماهیچه ای تحمل نمی شوند. همچنین وجود کلسیم برای یکپارچگی استخوانها ضروری است.

فسفر نیز انقباض های قوی ماهیچه ای را که شامل بیشترین حرکات و نقل و انتقالات همراه با تحمل وزن است را تسهیل می کند. فسفر همچنین برای سنتز و ساختن ATP (دنوزین تری فسفات) مورد نیاز است. این ماده مغذی به میزان بالایی در فهرست غذایی ویژه بدنسازان وجود دارد.

www.takbook.com

به نظر می رسد که ویتامین D به عنوان یك مکمل غذایی محسوب می شود و با نوشیدن یك لیوان شیر کم چرب یا بدون چربی در روز بدست می آید.

۵ - نیاسین (ویتامین B۳ )

این ویتامین تقریباً در۶۰ فرایند بدن حضور دارد. اما نیاز ورزشکاران به نیاسین بیش از غیر ورزشکاران است. خوشبختانه اگر یك رژیم غذایی پایین از نیاسین داشته باشیم, بدن می تواند این ویتامین را از آمینو اسیدی بنام تریپتوفان که به مقدار فراوان در گوشت بوقلمون و شیر پیدا می شود, بسازد.

ورزشکاران با نوع شناخته شده نیاسین که اسید نیکوتینیك نام دارد و سبب گشاد شدن عروق و مویرگها می شود آشنا هستند. اما این نوع از نیاسین نباید در طول انجام تمرینها استفاده شود. مقدار بالای اسید نیکوتینیك اسید(۱۰۰-۵۰ میلی گرم) به طور قابل توجهی میزان توانایی بدن را در حرکت و سوخت چربی کاهش می دهد.

۶- آلفاتوکرفرول (ویتامین E)

ویتامین E یك آنتی اکسیدانت قوی است که از اندامهای داخل سلولها حفاظت می کند. این مسئله از این جهت اهمیت دارد که بسیاری از فرایندهای متابولیك مانند رشد و بهبود سلولهای ماهیچه ای که در بدن اتفاق می افتد به سلامت اجزای سلولی بستگی دارد.

ممکن است در مورد آنتی اکسیدانتها, چیزهایی شنیده باشید به ویژه آنتی اکسیدانتهایی که به کاهش تعداد رادیکالهای آزاد در بدن کمك می کنند.

رادیکالهای آزاد, محصولات فرعی طبیعی در تنفس سلولی هستند. اما تجمع رادیکالهای آزاد می تواند به خرابی و تغییرات سلولی منجر شود (حتی سرطان), در این شرایط سلولها نمی توانند با آنها سازگار شوند. در این حالت کاهش تمرین های ورزشی موجب بهبود فرایند رشد و ترمیم خیلی از سلولها می شود.

۷- بتا کاروتن (ویتامین A )

اطلاع بیشتر افراد در مورد ویتامین A در رابطه با تاثیر مفید آن بر بینایی است. اما احتیاج و نیاز بدنسازان به خانواده این ویتامین از جنبه های دیگری هم اهمیت دارد. نقش ویتامین A در سنتز و ساخت و ساز پروتئین بسیار مهم است و بر روند اصلی رشد ماهیچه ای تاثیر بسزایی دارد.

همچنین ویتامین A نقش مهمی در تولید گلیکوژن ایفا می کند و در ذخیره سازی انرژی بدن در مواقعی که نیاز بیشتری وجود دارد تاثیر گذار است.

این مسئله برای بدنسازان از اهمیتی دوچندان برخوردار است.

فعالیت فیزیکی سخت (در جذب ویتامین A) و رژیم های کم چرب (که ساخت ویتامین A را در سطح پایینی نگه می دارد), هر دو سطح ویتامین A در بدن را به خطر می اندازد.

با این اوصاف می بایست توجه خاصی در آماده سازی بدن برای جذب ویتامین A وجود داشته باشد.

۸- ریبوفلاوین (ویتامین B۲)

ریبوفلاوین در بدن سه وظیفه مهم را بر عهده دارد که عبارتند از سوخت و ساز گلوکز, اکسیداسیون اسیدهای چرب و نوسانات هیدروژن در چرخه کریبس (Krebs) .

بدنسازان می بایست به این مسئله توجه کنند که ریبوفلاوین تا اندازه ای با سوخت و ساز پروتئین ارتباط دارد. در حقیقت یك ارتباط محکم بین توده کم چرب و نازك بدن با رژیم ریبوفلاوین وجود دارد. در یکی از تحقیقات انجام شده در این زمینه دریافتند که زنان به سطح RDA بالایی از ویتامین B۲ نیاز دارند تا مقدار ریبوفلاوین خون آنها بعد از تمرینها به میزان عادی برگردد.

مطالعات دیگری توسط هارالامبی نشان داد که ریبوفلاوین تحرك های ماهیچه ای را بهبود می بخشد و موجب افزایش قابلیت آن می شود.

۹- بیوتین (ویتامین H)

www.takbook.com

این ویتامین نقش مهمی در سوخت و ساز آمینواسیدها و ایجاد انرژی از منابع مختلف ایفا می کند. اما حضور این ویتامین در کنار ماده ای به نام آویدین (که در هنگام فعالیت بدنسازان در بدن ایجاد می شود) مشکل آفرین است.

آویدین در سفیده خام تخم مرغ پیدا می شود. در حقیقت بدنسازانی که سفیده تخم مرغ خام می خورند یا کسانی که سفیده تخم مرغ را به اندازه کافی نمی پزند ممکن است مشکلی با کمبود بیوتین نداشته باشند. اما اگر مصرف سفیده تخم مرغ بیش از حد مجاز شود (در حدود۲۰ عدد در روز) می تواند به بروز نوعی عفونت باکتریایی به نام سالمونلا بیانجامد.

۱۰- سیانو کوبالامین (ویتامین B۱۲)

ویتامین B۱۲ عملکردهای متفاوتی دارد که مهمترین آن سوخت و ساز کربوهیدرات و نگهداری بافت سیستم عصبی (طناب نخاعی و اعصابی که پیامها را از مغز برای بافتهای ماهیچه ای حمل می کنند)است و این کارکرد برای بدنسازان از اهمیت بالایی برخوردار است.

ویتامین B۱۲ در غذاهایی که از منشأ حیوانی دارند وجود دارد. بنابراین ورزشکارانی که از یك رژیم گیاهی پیروی می کنند می بایست در مورد ویتامین B۱۲ با پزشك مشورت کنند. تزریق ویتامین B۱۲ برای بسیاری از ورزشکاران که گیاهخوار یا شبیه گیاهخوار هستند ضروری است.

**http://vista.ir/?view=article&id=233518**

vista.ir
Online Classified Service

## ۱۵ نکته درباره ویتامین ث

۱) اسید اسکوربیک یا ویتامین C یکی از محبوب‌ترین و مشهورترین داروهایی است که افراد سالم و بیمار هر دو به یک اندازه از مصرف آن لذت می‌برند.

۲) ویتامین C در گروه ویتامین‌ها قرار دارد و به شکل قرص‌های ۱۰۰ و ۲۵۰ میلی‌گرمی و قرص جوشان ۱۰۰۰ میلی‌گرمی، پودر ۵۰۰ میلی‌گرمی و آمپول ۵۰۰ میلی‌گرمی در داروخانه‌های کشور موجود است. اما قرص جوشان آن به ویژه در فصول سرد سال طرفدار بیشتری پیدا می‌کند.

۳) ویتامین C، ویتامین محلول در آب است که از اجزای ضروری برای ساخت و نگهداری کلاژن و بافت محیطی بین سلولی است. مصرف این دارو سبب تقویت دستگاه ایمنی و افزایش سرعت بهبود زخم می‌شود، همچنین از تشکیل نیتروزآمین‌ها و نیتروز اوره‌های سرطان‌زا جلوگیری می‌کند.

۴) موارد مصرف ویتامین C در پیشگیری و درمان بیماری اسکوروی، کمک به درمان سوختگی‌های شدید، بهبود شکستگی یا زخم بیماری‌های مزمن است.

۵) میزان مصرف این دارو بر اساس نوع بیماری تعیین می‌شود. به‌طور مثال، در درمان بیماری اسکوروی روزانه ۱۰۰ میلی گرم تا ۲ گرم از راه خوراکی یا تزریقی مصرف می‌شود یا در سوختگی‌های شدید روزانه ۲۰۰ تا ۵۰۰ میلی‌گرم به وسیله پزشکان توصیه می‌شود.

www.takbook.com

۶) اسیداسکوربیک نیز مانند داروهای دیگر عوارضی از خود نشان می‌دهد که اغلب دستگاه عصبی، پوست، گوارش و ادراری را درگیر می‌کند. شایع‌ترین این علایم شامل سرگیجه، درد در محل تزریق، اسهال، سوزش سردل، افزایش دفع ادرار یا تخریب دندان‌ها با مصرف طولانی مدت قرص‌های جویدنی است.

۷) افراد دچار کمبود آنزیم G۶PD باید از مصرف زیاد این دارو بپرهیزند زیرا احتمال بروز کم‌خونی در این افراد با مصرف اسیداسکوربیک محتمل است.

۸) ویتامین C تزریقی در معرض نور به تدریج تیره می‌شود اما تغییر رنگ جزیی تاثیری در اثر درمانی آن ندارد.

۹) ویتامین C تزریقی را می‌توان به صورت رقیق شده یا رقیق نشده استفاده کرد.

۱۰) از محلول خوراکی ویتامین C می‌توان همراه غذا استفاده کرد.

۱۱) قرص‌های جوشان این ویتامین را باید در یک لیوان آب حل و بلافاصله مصرف کرد.

۱۲) ویتامین C را در ظروف غیرفلزی مقاوم در برابر هوا، دور از حرارت و نور خورشید در دمای ۱۵ تا ۳۰ درجه سانتی‌گراد نگهداری کنید.

۱۳) مصرف زیاد این دارو در دوران بارداری توصیه نمی‌شود. همچنین سیگاری‌ها و افرادی که قرص ضدبارداری مصرف می‌کنند، نیاز به مصرف ویتامین بیشتری به صورت مکمل دارند.

۱۴) درباره این ویتامین، مهم‌ترین توصیه‌ای که به خانواده‌ها گفته می‌شود، این است که برای تامین ویتامین C لازم به منابع غذایی طبیعی توجه بیشتری نشان دهند تا دارو.

۱۵) ویتامین C می‌تواند سبب افزایش توان جذب آهن شود.

منبع : روزنامه سلامت

**http://vista.ir/?view=article&id=94844**

vista.ir
Online Classified Service

## ۲۳ آبان - ۱۴ نوامبر - زیان آور بودن مصرف ویتامین « E » اضافی

طبق اعلامیه های ۱۱ نوامبر ۲۰۰۴ چند مر کز تحقیقات پزشکی از جمله انجمن بیماری های قلب آمریکا و نشست پزشکی نیوارلئان ، مصرف روزانه بیش از از حدی معین و محدود ویتامین E « ای » شیمیایی برای سالخوردگان و افرادی که بنیه ضعیف دارند خطرناك است. قبلا اعلام شده بود که مصرف روزانه این ویتامین به درمان بیماری های قلبی کمك، از سرطان جلوگیری می کند و باعث طول عمر می

www.takbook.com

شود که با تحقیقات تازه معلوم شده است مصرف بیش از دویست واحد بین المللی آن در هر روز نتیجه عکس می دهد و تاکنون باعث مرگ بسیاری از بیماران قلبی شده است. در این اعلامیه ها توصیه ها شده است که ویتامین « ای » موجود درقرصهای مولتی ویتامین زیان آور نیست زیرا که در این قرصها بیش از بیست واحد بین المللی ویتامین « ای » وجود ندارد. ویتامین « ای » موجود در مواد غذایی از جمله دانه ها ، مغز بادام و فندق و سبزیها زیان آور نیست.سال گذشته ( ۲۰۰۳ میلادی ) تنها در آمریکا به ارزش ۷۵۰ میلیون دلار قرص ( شیمیایی ) ویتامین « ای » به فروش رفته بود که از این لحاظ پس از ویتامین « ث » قرار داشت.

منبع : تاریخ ایران و جهان در این روز

**http://vista.ir/?view=article&id=73100**

vista.ir
Online Classified Service

## ۴ خاصیت ویتامین آ

ویتامین آ به حفظ سلامتی چشم، پوست، دندان و استخوان ها کمک می کند. علاوه بر این برای تقسیمات سلولی یا تجدید حیات و جوان شدن سلول ها نیز لازم است و نقش کلیدی در حفظ و تقویت سیستم ایمنی بدن ایفا می کند. توصیه پزشکان این است که به دلیل این که بدن به مقدار زیاد ویتامن آ نیاز ندارد و اضافه مصرف کردن آن (از طریق مکمل های غذایی) ممکن است آسیب برساند، بهترین راه دریافت آن از طریق میوه جات و سبزیجات است.

اگر روزانه یک مولتی ویتامین می خورید، مطمئن شوید که مقدار ویتامین آ موجود در آن بیش از ۳۰۰۰-IU۲۵۰۰ نباشد و به شکل بتاکاروتن یا گیاهی باشد. بدن ویتامین مورد نیاز خود را از گیاهان حاوی ویتامین آ تأمین می کند که به عنوان پرو ویتامین آ شناخته شده و بدن این ماده را بتدریج جذب و وارد بدن می کند قبل از آن که برای بدن زیان آور شود، اما انواع دیگر ویتامین آ از منابع حیوانی مانند دل و جگر و مکمل های غذایی می تواند بدن را مسموم کند. بدن به میزان اندکی ویتامین آ حیوانی نیاز دارد، این نوع ویتامین آ، رتینول نامیده می شود.

www.takbook.com

- منابع

تخم مرغ، شیر و حبوبات یا غذای تهیه شده از شیر و غلات منابع خوبی برای ویتامین آ حیوانی هستند. برای ویتامین آ گیاهی، در این فهرست می توانید سبزیجات و میوه جات حاوی بتاکاروتن مشاهده کنید. بنابراین اگر مولتی ویتامین حاوی ویتامین آ نیست، سعی کنید حداقل یکی از مواد غذایی زیر را در غذای خود بگنجانید:

هویج، سیب زمینی شیرین، کدو تنبل و کدو مسما، فلفل قرمز، اسفناج، گرمک یا طالبی، انبه و کلم بروکلی.

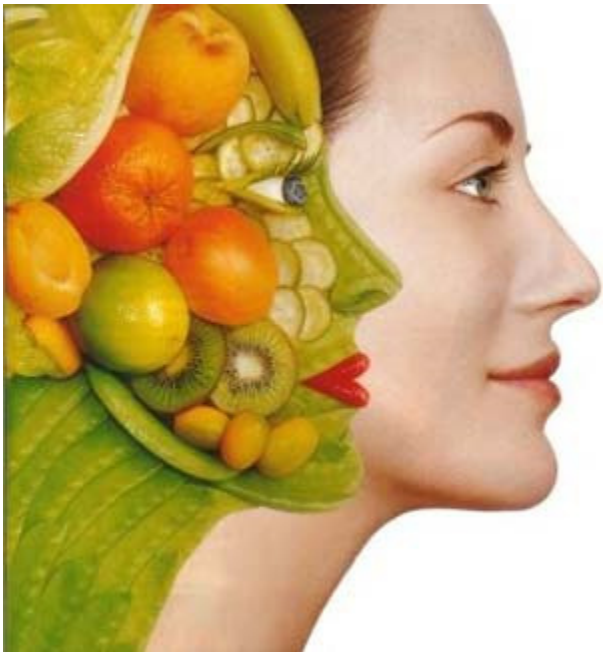
[معصومه پیروزبخت

منبع : روزنامه ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=128406**

vista.ir
Online Classified Service

## آشنائی با ویتامین‌ها



- آشنائی با ویتامین A

این ویتامین یک ویتامین محلول در چربی است. این ویتامین به دو صورت وجود دارد رتینول: که فقط در غذاهای حیوانی یافت می‌شود و کاروتن: که هم در غذاهای حیوانی و هم غذاهای گیاهی یافت می‌شود. به‌علت محلول بودن در چربی، این ویتامین می‌تواند در داخل بدن ذخیره گردد لذا مصرف بیش از اندازه آن می‌تواند موجب مسمومیت شود. این مسمومیت خود را به شکل درد مفاصل، هیپرکلسیمی، ریزش مو، دل بهم خوردگی، اسهال، استفراغ، بی‌اشتهائی، تاری دید، پوسته پوسته شدن پوست، خستگی و سردرد نشان خواهد داد. این در حالی است که کمبود این ماده مغذی می‌تواند منجر به عقمی مردان، شب کوری گردد.

مقدار موردنیاز این ویتامین برای افراد بالغ معادل ۱۰،۰۰۰ واحد بین‌المللی

www.takbook.com

(IU یا International) می‌باشد. از جمله منابع این ویتامین در روغن کبد ماهی، هویج، سبزی‌های سبز، زرد، زرده تخم‌مرغ، شیر و فرآورده‌های آن، مارگارین و میوه‌های زرد وجود دارد.

● آشنائی با ویتامین K

ویتامین K یک ویتامین محلول در چربی می‌باشد. باکتری‌های روده نیز می‌توانند این ویتامین را بسازند. از آنجائی‌که در تشکیل عوامل انعقادی ۲ و ۵ و ۹ و ۱۰ نقش دارد در پیشگیری از خونریزی‌های داخلی و خارجی نقش ایفاء می‌نماید. همچنین در اکسیداسیون اسید گلوتامیک نیز مؤثر است. کمبود آن می‌تواند منجر به افزایش زمان پروترومبین و خونریزی، اکسیموز و سلیاک و کولیت و اسپرو گردد.

از جمله منابع این ویتامین می‌توان به ماست آلفا، زرده تخم‌مرغ، روغن کتان، روغن سویا، روغن کبد ماهی و برگ سبز سبزیجات اشاره نمود. اشعه ایکس و اشعه رادیواکتیو و آسپرین و آلودگی هوا از جمله عوارض از بین‌برنده آن هستند و مقدار این ماده مغذی در غذاهای منجمد شده کمتر از غذاهای طبیعی است.

● آشنائی با ویتامین ث یا اسیدآسکوربیک

این ویتامین جزء ویتامین‌های محلول در آب بوده و از آنجائی‌که تقریباً شناخته‌شده‌ترین نوع ویتامین است احتیاج به معرفی چندانی ندارد. تقریباً تمام جانوران به جز انسان و میمون و خوکچه هندی آن را در بدن خود می‌سازند. این ویتامین به جذب آهن در بدن کمک می‌کند و همچنین در تشکیل کلاژن نیز نقش دارد، زخم و سوختگی و خونریزی لثه را التیام بخشیده و در پائین آوردن کلسترول خون نقش دارد و احتمال ایجاد لخته‌های خونی در سیاهرگ را کم می‌کند.

همان‌طور که همه شما داستان ملوانانی را که به راه‌های دوردست می‌رفتند و ... را شنیده‌اید و می‌دانید که کمبود این ویتامین در بدن منجر به ابتلاء به اسکوربوت خواهد شد. همچنین استفاده از مقادیر فوق‌العاده زیاد این ویتامین می‌تواند منجر به بروز اسهال متناوب و تکرر ادرار و سنگ‌های کلیوی گردد.

مرکبات، سبزی‌ها و میوه‌ها از جمله منابع غنی این ویتامین هستند و نگهداری طولانی‌مدت در یخچال، پختن، حرارت، اکسیژن، نور و دخانیات از جمله عوامل از بین برنده آن هستند.

● آشنائی با ویتامین E

این ویتامین محلول در چربی است و در بافت کبد و چربی و قلب و عضلات بیضه‌ها و رحم، خون و غده هیپوفیز و غده فوق‌کلیوی ذخیره می‌گردد.

این ویتامین را به‌علت خواص آنتی‌اکسیدانی‌اش ویتامین جوانی می‌دانند. همچنین این ویتامین موجب رسیدن مقادیر زیادی از اکسیژن به بدن می‌شود و موجب افزایش طاقت و تحمل حین انجام فعالیت‌های بدنی می‌شود. در اثر کمبود این ویتامین عوارض زیر مشاهده می‌گردد.

تخریب گلبول‌های قرمز، تحلیل عضلات، بعضی از انواع کم‌خونی، برونکوپنومونی در کودکان نارس، نوروپاتی و میوپاتی همراه با کراتین اوری در بزرگسالان مبتلا به سوءجذب طولانی‌مدت.

از منابع این ویتامین می‌توان به جوانه گندم، دانه سویا، کلام بروکلی، اسفناج، آرد غلات کامل و تخم‌مرغ

● آشنائی با ویتامین ویتامین D

یک ویتامین محلول در چربی است. بدن انسان این توانائی را دارد که در مقابل نور خورشید این ویتامین را بسازد. بدیهی است وجود بخار زیاد و همچنین هوای آلوده به سبب جلوگیری از تابش مستقیم و کافی نور خورشید می‌تواند موجب کاهش تولید این ویتامین در داخل بدن گردد.

مقدار توصیه شده این ویتامین ۴۰۰ واحد بین‌المللی (معادل ده میکروگرم) در روز می‌باشد.

این ویتامین موجب تسهیل در جذب و استفاده از فسفر و کلسیم و استحکام اسکلت‌بندی می‌شود و کمبود آن در دوران کودکی منجر به راشیتیسم و در دوران بزرگسالی منجر به استئومالاسی و هیپوکلسیمی و هیپوفسفاتمی می‌گردد. روغن ماهی، ساردین، شاه ماهی، ماهی

www.takbook.com

آزاد، ماهی تون، شیر و محصولات لبنی از جمله منابع طبیعی این ویتامین می‌باشند.

● آشنائی با ویتامین ب ۱ یا تیامین

تیامین یک ویتامین ب ۱ قابل حل در آب است لذا مازاد آن از طریق ادرار دفع می‌گردد.

این ویتامین رشد را تقویت کرده و به عمل هضم به‌خصوص هضم کربوهیدرات‌ها کمک می‌نماید. این ویتامین به‌علت تأثیر بر عملکرد سیستم عصبی و ببود بخشیدن به حالات روانی، ویتامین اخلاق نامیده می‌شود. کمبود این ویتامین می‌تواند منجر به ایجاد بیماری بری بری گردد. سبوس برنج، نان کامل گندم، آرد جو دو سر، بادام زمینی، اغلب سبزی‌ها و برنج از جمله منابع غنی این ویتامین می‌باشند. حرارت، الکل، کافئین و هوای آزاد از جمله عوامل از بین برنده این ماده مغذی‌اند.

● آشنائی با ویتامین ب ۲ یا ریبوفلاوین

این ویتامین نیز مانند بقیه ویتامین‌های گروه ب قابل حل در آب بوده و مازاد آن از طریق ادرار دفع می‌گردد. این ویتامین به رشد و داشتن پوست، مو و ناخن سالم و بهبود زخم‌های دهان و لب کمک نموده و کمبود آن می‌تواند منجر به رخم‌های دهان و لب و پوست گردد. نور (اشعه ماوراءالنهر بنفش)، محیط قلیائی، حرارت پخت و پز، سولفامیدها، استروژن و الکل از جمله عوامل از بین برنده این ویتامین هستند.

● آشنائی با ویتامین B۳

مانند بقیه ویتامین‌های گروه ب جزء ویتامین‌های محلول در آب می‌باشد این ویتامین در ساختمان کوآنزیم‌های NAD و NADP نقش دارد و میزان مورد نیاز روزانه آن برای بالغین ۰۲-۴۱ میلی‌گرم در روز می‌باشد.

کمبود این ویتامین می‌تواند منجر به پلاگر، زخم بر روی زبان، آمینواسیداوری و زوال شدید مغزی گردد. آشنائی با پیریدوکسین مقادیر بیش از حد نیاز این ویتامین محلول در آب تقریباً هشت ساعت پس از خوردن غذا دفع می‌گردد.

این ویتامین در جذب صحیح پروتئین و چربی مؤثر است و در تبدیل اسیدآمینه تریپتوفان به نیاسین یا ویتامین ب ۳ نقش مهمی ایفاء می‌نماید، حالت تهوع و دل بهم‌خوردگی را بهبود بخشیده و از به‌وجود آمدن برخی اختلالات پوستی و مغزی جلوگیری می‌کند. سبوس گندم، جگر، قلوه، دل، طالبی، کلم، شیر، تخم‌مرغ و گوشت گوساله از منابع این ویتامین می‌باشند.همچنین نگهداری موادغذائی برای مدت طولانی، کنسرو کردن، بریان کردن گوشت، الکل و استروژن از جمله عوامل از بین برنده این ماده مغذی‌اند.

● آشنائی با ویتامین ب ۱۲ یا کوبالامین

این ویتامین به تنهائی نمی‌تواند به‌طور کامل جذب گردد و برای جذب کامل نیاز به کلسیم دارد.

مقدار توصیه‌شده روزانه آن سه میکروگرم در روز می‌باشد و کمبود آن می‌تواند منجر به کم‌خونی ماکروسیتیک و التهاب دهان و گلوسیت گردد.

این ویتامین در بدن موجب تشکیل و تجدید گلبول‌های قرمز خون می‌شود، تحریک‌پذیری روده‌ها را کاهش داده و منجر به افزایش اشتها در کودکان می‌گردد. دستگاه عصبی را سالم نگه می‌دارد و موجب می‌شود بدن در استفاده از پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها بهتر عمل نماید.

الکل، استروژن، نورخورشید و در معرض مواد اسیدی یا قلیائی بودن این ویتامین را از بین خواهند برد. جگر، گوشت گوساله، تخم‌مرغ، شیر، پنیر و قلوه از جمله منابع غنی آن هستند.

ویتامین‌های گروه ب را ویتامین اعصاب و ویتامین اخلاقی نیز نامیده‌اند. این ویتامین‌ها در اکثر واکنش‌های مربوط به سوخت و ساز انرژی (کربوهیدرات‌ها) نقش دارند و شاید بتوان کمبود آن را شایع‌ترین نوع کمبود ویتامین در جامعه امروز ایران دانست از سوئی کسب مقدار زیادی از انرژی از نان و برنج که به سبب جدا نمودن سبوس‌شان از لحاظ ویتامینی بسیار فقیر هستند و از سوئی استفاده زیاد از حد از مواد قندی که موجب از بین رفتن چند نوع از ویتامین ب می‌شود باعث شده‌اند که عوارض روانی کمبود این گروه از ویتامین‌ها نظیر بی‌حالی، افسردگی، پرخاشگری، عدم تعادل روحی، ضعف جسمی، عدم تمرکز فکری و ... به وفور در جامعه ما یافت شود.

منبع : ماهنامه دنیای کاراته

www.takbook.com

http://vista.ir/?view=article&id=245011

vista.ir
Online Classified Service

# آشنائی با ویتامین‌های طبیعی و شیمیائی

اگرچه ویتامین‌هائی که از طریق شیمیائی تولید شده‌اند نتایج رضایت بخشی داده‌اند، اما به‌طور کلی مزایای ویتامین‌هائی که از مواد خوراکی تهیه می‌شوند در زمینه‌ای گوناگون بیشتر از مشابه شیمیائی آنها می‌باشد. اختلاف اساسی بین این دو گروه در این استکه ویتامین تهیه شده از راه‌های شیمیائی تنها شامل یک ماده خالص است اما ویتامین‌های طبیعی، اغلب به‌صورت آمیزه‌ای از مواد مفید میباشند که شبیه‌سازی شیمیائی آنها امکان‌پذیر نمی‌باشد. به‌عنوان مثال، ویتامین C گیاهی دارای ترکیبات دیگری از جمله "بیوفلاونوئیدها" نیز می‌باشد که نه تنها نقش سینرجیم (فزاینده) با اسید اسکوربیک داشته بلکه خود از جمله مواد بسیار مفید برای سلامت قلب است.

اما شاید مهمترین اختلاف بین ویتامین‌های شیمیائی و طبیعی در آن است که افرادی که به مواد شیمیائی حساسیت دارند و نسبت به ویتامین‌های مصنوعی واکنش نشان می‌دهند، به نوع طبیعی این ویتامین‌ها حتی در صورت مصرف بیش از حد، هیچ‌گونه اثرات جانبی سوء نشان نمی‌دهند. به‌همین دلیل، مصرف ویتامین‌های گیاهی روز به روز افزایش می‌یابد اما این بدان معنی نیست که چنانچه نیاز پزشکی به ویتامین نداشته باشیم، صرفاً به‌دلیل طبیعی بودن، آنها را خود سرانه مصرف کنیم. طبق تحقیقات وسیع که توسط متخصصین امور تغذیه صورت گرفته است همان‌طور که قبلاً اشاره کردیم، با مصرف یک وعده غذای پخته شده در حالت عادی، کلیه نیازهای بدن به ویتامین‌های مختلف تأمین می‌گردد و نیازی به مصرف خود سرانه آنها نمی‌باشد.

قبل از آنکه به پایداری ویتامین‌ها بپردازیم لازم است به دو دسته از مواد اشاره کنیم که به آنها مواد وابسته به ویتامین‌ها می‌گویند. این مواد شامل پرو ویتامین‌ها یا مولد ویتامین و گروه دیگر مواد ضد ویتامین می‌باشند که به آنها ویتامین‌های کاذب نیز می‌گویند.

گروه اول یا زمینه‌سازهای ویتامین، از نظر شیمیائی به فرم فعال ویتامین نزدیک هستند اما تا زمانی که بدن، آنها را به فرم فعال تبدیل نکند هیچ‌گونه فعالیت مفید ندارند. به‌عنوان مثال ماده کاروتن در دیواره روده به شکل فعال ویتامین A تبدیل می‌شود و یا ویتامین D ساخته شده در پوست تنها در کبد و کلیه به فرم فعال و مفید خود در می‌آید.

گروه دوم، آنتی ویتامین یاویتامین‌های کاذب هستند که برای تسریح نقش آنها بهترین تشبیه کلیدی است که در قفل قرار می‌گیرد ولی برای باز کردن قفل مناسب نمی‌باشد، از سوی دیگر از قفل نیز برداشته نمی‌شود تا امکان استفاده از کلید اصلی را ایجاد نماید. اهمیت این مواد در مطالعات مربوط به اثرات کمبود ویتامین‌ها بروی افراد است که مشکل می‌توان از رسیدن آنها به بدن جلوگیری کرد چرا که به گونه‌های مختلف در

www.takbook.com

طبیعت، نوع طبیعی آنها وجود دارد. استفادهاز این مواد با احتیاط فراوان و تنها توسط متخصصین علوم تغذیه صورت می‌گیرد.

• پایداری ویتامین‌ها:

برای بررسی پایداری ویتامین‌ها نخست باید به حلالیت آنها در آب و یا روغن توجه شود. ابتدا ویتامین‌های محلول در چربی یعنی A,D,E,K را مورد بحث قرار می‌دهیم. به‌طور کلی، این ویتامین‌ها در مقابل حرارت پایدار هستند و با فرایند حرارت دادن (پختن غذا) تحت تأثیر قرار نمی‌گیرند اما عوامل دیگری هر کدام از آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد:

ویتامین A: در هوا و تحت تأثیر نور خورشید (UV) از بین می‌رود.

ویتامین D: تحت تأثیر اشعه خورشید (UV) مقدار آن افزایش می‌یابد.

ویتامین E در اثر تند شدن چربی‌ها، کلا از بین می‌رود.

ویتامین K: یکی از پایدارترین ویتامین‌ها است.

ویتامین‌های محلول در آب یعنی انواع ویتامین B و ویتامین C نیز از نظر پایداری با هم متفاوت می‌باشند. این دو ویتامین به‌طور کلی در شرایط اسیدی (غذای ترش، مواد سیتریک) پایدار بوده ولی در شرایط قلیائی از بین می‌روند. ویتامین C یکی از نا پایدارترین ویتامین‌ها می‌باشد که تحت تأثیر هوا، اشعه خورشید و ین فلزات سنگین مانند آهن و مس از بین می‌رود، در قبال حرارت نیز پایداری ضعیفی دارد و با افزایش زمان پخت در مواد غذائی نیز از بین می‌رود، اما ویتامین‌های B در مقابل حرارت پایداری بیشتری دارند و در اثر پختن غذا از بین نمی‌روند. با توجه به مسأله پایداری ویتامین‌ها، امروزه در اکثر فرآورده‌های غذائی و آرایشی که با ویتامین غنی‌سازی می‌شوند، سعی در استفاده از پرو ویتامین‌ها می‌شود زیرا تا قبل از تبدیل به نوع فعال در نقطه مصرف، می‌توانند به صورت پایدار باقی مانده و ذخیره شوند.

هدف از این سری مقالات کوتاه، آشنائی با انواع ویتامین‌ها و مطالبی بود که کمتر در ارتباط با آنها مطرح می‌شود و تأکید بر این مطلب که اصولاً "نباید ویتامین‌ها را خودسرانه مصرف نمود و چنانچه با نظر طبیب یا متخصص تغذیه استفاده از آنها تجویز گردید، سعی در مصرف نوع طبیعی آنها بشود تا از اثرات جانبی مفید آنها نیز بتوان بهره گرفت".

قبل از خاتمه بحث ویتامین‌ها لازم است به یک نکته اشاره شود: خانواده ویتامین B شامل ویتامین‌های B۲,B۱ نیاسین، اسید پنتوتنیک، B۶,B۱۲ اسید فولیک، بیوتین، کولین، اینوزیتول، پارا امینو بنزوئیک اسید، پانگماتیک اسید، اروتیک اسید و لاتریل می‌باشد. اگرچه در ساختمان شیمیائی این ویتامین‌ها تفاوت‌هائی دیده می‌شود، اما از آنجا که اثر یکیدگر را تقویت کرده و در کنار هم مؤثرتر عمل می‌کنند طبقه‌بندی آنها در یک گروه انجام شده و مصرف آنها نیز به صورت آمیزه و به اسم B کمپلکس کارائی بیشتری نسبت به تک‌تک آنها دارد. اثر اصلی ویتامین B کمپلکس در تقویت سیستم عصبی و در حقیقت تأمین انرژی لازم برای عملکرد صحیح سیستم عصبی می‌باشد. غلات، حبوبات، گوشت، جگر، زرده تخم‌مرغ و انواع مخمرها سرشار از گروه ویتامین B می‌باشند. همچنین در میوه و سبزیجات حدود ۱۸ درصد انواع ویتامین‌ها وجود دارد.

در خاتمه بار دیگر بر این نکته تأکید می‌شود مصرف یک وعده غذای پخته همراه با سبزیجات، کلیه ویتامین‌ها و مواد معدنی موردنیاز یک فرد را در حالت طبیعی فراهم می‌سازد و نیازی به مصرف خود سرانه ویتامین‌ها نمی‌باشد چرا که اصراف در مصرف آنها گاها موجب بیماری‌های سختی می‌شود. مثلاً مصرف زیاده از حد ویتامین A سبب خستگی غیر طبیعی، سر درد، تهوع، ریزش مو، خشکی، ترک و پوسته پوسته شدن پوست بدن گشته و در اطفال، دردهای استخوانی شدید و گاها، شکستگی استخوان را باعث می‌گردد.

منبع : ماهنامه اقتصاد خانواده

**http://vista.ir/?view=article&id=323752**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

## آشنایی با ویتامین A

این ویتامین یك ویتامین محلول در چربی است. این ویتامین به دو صورت وجود دارد.

- رتینول : که فقط در غذاهای حیوانی یافت می شود
- کاروتن : که هم در غذاهای حیوانی و هم غذاهای گیاهی یافت می شود.

بعلت محلول بودن در چربی , این ویتامین می تواند در داخل بدن ذخیره گردد لذا مصرف بیش از اندازه آن میتواند موجب مسمومیت گردد. این مسمومیت خود را به شکل درد مفاصل ,هیپرکلسیمی , ریزش مو, دل بهم خوردگی, اسهال, استفراغ ,بی اشتهایی , تاری دید, قاعدگی نامرتب, پوسته پوسته شدن پوست, خستگی , سردرد نشان خواهد داد و این در حالی ایت که کمبود این ماده مغذی میتواند منجر به عقیمی مردان ,شب کوری و گزروفتالمی گردد.

مقدارمورد نیاز این ویتامین برای افراد بالغ معادل ۱۰۰۰۰ واحد بین المللی(International Unit یا IU) میباشد.

از جمله منابع این ویتامین میتوان به روغن کبد ماهی, هویج, سبزی های سبز و زرد, زرده تخم مرغ, شیر و فرآورده های آن, مارگارین و میوه های زرد اشاره کرد.

منبع : abcdiet

**http://vista.ir/?view=article&id=82649**

vista.ir
Online Classified Service

## آشنایی با ویتامین K

از آنجایی که در تشکیل عوامل انعقادی ۲و۵ و۹

www.takbook.com

و۰۱نقش دارددر پیشگیری از خونریزی های داخلی و خارجی و کم کردن خونریزی عادت ماهیانه نقش ایفا مینماید. همچنین در اکسیداسیون اسید گلوتامیك نیز نقش دارد. کمبود آن می تواند منجر به افزایش زمان پروترومبین و خونریزی , اکیموز و سلیاك و کولیت و اسپرو گردد.از جمله منابع این ویتامین میتوان به ماست آلفا آلفا, زرده تخم مرغ, روغن بزرك یا کتان, روغن سویا, روغن کبد ماهی و برگ سبز سبزیجات اشاره نمود.اشعه ایکس و اسعه رادیواکتیو و آسپرین و آلودگی هوا از جمله عوارض لز بین برنده آن هستند و مقدار این ماده مغذی در غذاهای منجمد شده کمتر از غذاهای طبیعی است.

آشنایی با ویتامین E

یك ویتامین محلول در چربی است.این ویتامین در بافت کبد و چربی و قلب و عضلات بیضه ها و رحم , خون و غده هیپوفیز و غدد فوق کلیوی ذخیره میگردد. این ویتامین را بعلت خواص آنتی اکسیدانی اش ویتامین جوانی میدانند. همچنین این ویتامین موجب رسیدن مقادیر زیادی از اکسیژن به بدن می شود و موجب افزایش طاقت و تحمل حین انجام فعالیت هعای بدنی می شود. در اثر کمبود این ویتامین عوارض زیر مشاهده می گردد. تخریب گلبولهای قرمز(آنمی همولیتیك) , تحلیل عضلات , بعضی از انواع کم خونی ,برونکوپنومونی در کودکان نارس, نوروپاتی و میوپاتی همراه با کراتین اوری در بزرگسالام مبتلا به سوجذب طولانی مدت. از منابع این ویتامین می توان به جوانه گندم, دانه سویا, کلم بروکلی, اسفناج, آرد غلات کامل و تخم مرغ.

آشنایی با ویتامین D

ویتامین D یك ویتامین محلول در چربی است. بدن انسان این توانایی را دارد که در مقابل نور خورشید این ویتامین را بسازد. بدیهی است وجود بخار زیاد و همچنین هوای آلوده به سبب جلوگیری از تابش مستقیم و کافی نور خورشید میتواند موجب کاهش تولید این ویتامین در داخل بدن گردد.مقدار توصیه شده این ویتامین ۰۰۴ واحد بین المللی(معادل ده میکروگرم ) در روز میباشد.این ویتامین موجب تسهیل در جذب و استفاده از فسفر و کلسیم و استحکام اسکلت بندی میشود و کمبود آن در دوران کودکی منجر به راشی تیسم و در دوران بزرگسالم منجر به استئو مالاسی و هیپوکلسیمی و هیپوفسفاتمی می گردد.روغن ماهی , ساردین, شاه ماهی , ماهی آزاد, ماهی تون,شیر و محصولات لبنی از جمله منابع طبیعی این ویتامین می باشند.

آشنایی با ویتامین ث یا اسیدآسکوربیك

این ویتامین جزو ویتامین های محلول در آب بوده و از آنجایی که تقریبا شناخته شده ترین نوع ویتامین است احتیاج به معرفی چندانی ندارد. تقریبا تمام جانوران به جز انسان و میمون و خوکچه هندی آنرا در بدن خود میسازند.این ویتامین به جذب آهن در بدن کمك می کند و همچنین در تشکیل کلاژن نیز نقش دارد,زخم و سوختگی و خونریزی لثه را التیام بخشیده و در پایین آوردن کلسترول خون نقش دارد و احتمال ایجاد لخته های خونی در سیاهرگ را کم میکند. همانطور که همه شما داستان ملوانانی را که به راههای دوردست میرفتند و ... را شنیده اید و میدانید که کمبود این ویتامین در بدن منجر به ابتلا به اسکوربوت خواهد شد. همچنین استفاده از مقادیر فوق العاده زیاد این ویتامین میتواند منجر به بروز اسهال متناوب و تکرر ادرار و سنگ های کلیوی گردد. مرکبات و سبزیها و میوه ها از جمله منابع غنی این ویتامین هستند و نگهداری طولانی مدت در

www.takbook.com

یخچالها,پختن, حرارت, اکسیژن, نور و دخانیات از جمله عوامل از بین برنده آن هستند.

آشنایی با ویتامین A

این ویتامین یك ویتامین محلول در چربی است. این ویتامین به دو صورت وجود دارد.

رتینول : که فقط در غذاهای حیوانی یافت می شود

کاروتن : که هم در غذاهای حیوانی و هم غذاهای گیاهی یافت می شود. بعلت محلول بودن در چربی , این ویتامین می تواند در داخل بدن ذخیره گردد لذا مصرف بیش از اندازه آن میتواند موجب مسمومیت گردد. این مسمومیت خود را به شکل درد مفاصل ,هیپرکلسیمی , ریزش مو, دل بهم خوردگی, اسهال, استفراغ ,بی اشتهایی , تاری دید, قاعدگی نامرتب, پوسته پوسته شدن پوست, خستگی , سردرد نشان خواهد داد و این در حالی ایت که کمبود این ماده مغذی میتواند منجر به عقیمی مردان ,شب کوری و گزروفتالمی گردد.مقدارمورد نیاز این ویتامین برای افراد بالغ معادل ۱۰۰۰۰ واحد بین المللی(International Unit یا IU) میباشد.از جمله منابع این ویتامین میتوان به روغن کبد ماهی, هویج, سبزی های سبز و زرد, زرده تخم مرغ, شیر و فرآورده های آن, مارگارین و میوه های زرد.

انواع ویتامین های گروه ب

ویتامین ب۱ یا تیامین ویتامین ب۲ یا ریبوفلاوین

ویتامین ب۳ یا نیاسین ویتامین ب۶ یا پیریدوکسین

ویتامین ب ۹ یا اسید فولیک ویتامین ب ۱۲ یا کوبالامین

ویتامین های گروه ب

ویتامین های گروه ب را ویتامین اعصاب و ویتامین اخلاق نیز نامیده اند. این ویتامین ها در اکثر واکنشهای مربوط به سوخت و ساز انرژی(کربوهیدراتهانقش دارند و شاید بتوان کمبود آنرا شایع ترین نوع کمبود ویتامین در جامعه امروز ایران دانست از سویی کسب مقدار زیادی از انرژی از نان و برنج که به سبب جدانمودن سبوس شان از لحاظ ویتامینی بسیار فقیر هستند و از سویی استفاده زیاده از حد از مواد قندی که موجب از بین رفتن چند نوع از ویتامین ب میشود باعث شده اند که عوارض روانی کمبود این گروه ازویتامین ها نظیر بی حالی، افسردگی، پرخاشگری، عدم تعادل روحی، ضعف جسمی، عدم تمرکز فکری و .... به وفور در جامعه ما یافت شود.

منبع : دایرکتوری جامع پزشکی ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=204663**

vista.ir
Online Classified Service

## آشنایی با ویتامینها

ویتامینها چیستند؟

www.takbook.com

ویتامینها مواد ارگانیکی میباشند که برای زندگی حیاتی بوده و باید به مقادیر اندك در رژیم غذایی موجود باشد.

وظایف ویتامینها در بدن انسان:

تولید انرژی - تنظیم واکنشهای شیمیایی بدن - عامل رشد، ترمیم و حفاظت از سلولها و ارگانهای بدن - شرکت در بسیاری از پروسه های متابولیکی بدن. ویتامین های ضروری بدن ۱۳ عدد میباشند . ویتامینها به دو گروه محلول در چربی و محلول در آب طبقه بندی میگردند:

* ویتامینهای محلول در چربی: شامل ویتامینهای A-D-E-K میباشند. این ویتامینها محلول در چربی بوده - برای جذب و جریان یافتن در خون به چربی نیاز دارند - در بدن قادر به ذخیره سازی میباشند - مصرف بیش از حد آنها خطر بیشتری دارد.

* ویتامینهای محلول درآب: شامل ویتامینهای C، B(COMPLEX) میباشند. این ویتامینها محلول در آب بوده - برای جذب و جریان یافتن در خون به آب نیاز دارند - در بدن قادر به ذخیره سازی نمیباشند - مصرف بیش از حد آنها معمولا از بدن دفع گشته و زیاد خطر جدی در پی ندارد.

ویتامینهایی که بدلیل در معرض هوا قرار گرفتن خاصیتشان از میان میرود شامل:

A-E-C

ویتامینهایی که بدلیل در معرض نور قرار گرفتن خاصیتشان از میان میرود شامل:

A-E-K-B۶-B۱۲-C-FOLIC ACID

ویتامینهایی که بدلیل در معرض حرارت قرار گرفتن خاصیتشان از میان میرود شامل:C-B۱

ویتامینها

ویتامین A =(CAROTENE=RETINOL): کاراتنوئید پیش ماده ویتامین آ میباشد (CARATENOIDE) که شامل دو ویتامین آ متصل بهم است. این ماده در سبزیجات و میوه های زرد و سبز رنگ وجود دارد(مانند هویج).

وظایف:

۱- در تشکیل ماده رنگی سلولهای استوانه ای چشم نقش دارد که وظیفه دید در شب را به عهده دارند.

۲- به عنوان یك آنتی اکسیدان عمل میکند و بدن را در برابر آسیبهای رادیکالهای آزاد حفاظت میکند.

۳-کمك به رشد و سلامتی استخوانها،پوست و مو۴-تقویت سیستم ایمنی بدن.۵-رشد و بهبود تولید مثل.

علایم کمبود آن در بدن: شبکوری - تحلیل رفتن غدد اشك، بزاقی و اشکی - تغییر در بافتهای پوششی - خشکی چشم - افزایش خطر عفونت.

علایم مصرف بیش از اندازه آن: سردرد - خشکی پوست - حالت تهوع - استفراغ -کاهش اشتها - ریزش مو.

میزان مصرف روزانه: ۷۰۰ میکروگرم برای کودکان- ۸۰۰ میکروگرم برای بالغین- ۱۲۰۰ میکروگرم برای زنان باردار و شیرده. (برای بدست آوردن میزان بین المللی این ارقام را در عدد ۳ ضرب کنید)

منابع: تخم مرغ، سبزیجات زرد و سبز رنگ، میوه جات، جگر سیاه، دل و قلوه.

ویتامینD (CHOLECALCIFEROL): این ماده توسط رژیم غذایی و در معرض مستقیم نور خورشید قرار گرفتن بدن تامین میگردد.

وظایف:

۱- رشد و شکل گیری طبیعی استخوانها و دندانها.

۲- تنظیم جذب کلسیم و فسفر بدن.

۳- تقویت سیستم ایمنی بدن.

علایم کمبود آن در بدن: راشیتیسم (بیماری مختص اطفال که در آن استخوانها نرم و کمانی میگردند) - پوکی استخوان - از دست رفتن حس

www.takbook.com

شنوایی - نرمی استخوان.

علایم مصرف بیش از اندازه آن: اسهال - حالت تهوع - آسیب به قلب و کبد - کلسیم مازاد در بافتهای کبد، ریه، کلیه ها و قلب رسوب کرده و ممکن است منجر به مرگ گردد.میزان مصرف روزانه: ۱۰ میلی گرم برای تمام سنین یا ۴۰۰ واحد بین المللی.

منابع: قرار گرفتن در نور خورشید به مدت ۲۰ دقیقه. (کلسترول خون توسط آنزیمی در مقابل اشعه خورشید به این ویتامین تبدیل میگردد) - زرده تخم مرغ - ماهی - شیر -پنیر.

ویتامین E(TOPOPHEROL):

وظایف:

۱- به عنوان یك آنتی اکسیدان قوی.

۲- کمك به ساخت گلبولهای قرمز خون.

۳- رقیق ساختن خون.

۴-حفاظت از قلب و پیشگیری از سرطان و آب مروارید.

۵- افزایش طول عمر.

علایم کمبود آن در بدن:کم خونی (در اطفال) - آسیب به اعصاب در بزرگسالان.میزان مصرف روزانه:۱۰ میلی گرم.منابع:سبزیجات، آجیل، غلات، جوانه گندم، روغن بادام زمینی، کره.

ویتامین K(MENAQUINONE):

وظایف:

۱- کمك به لخته شدن خون.

۲- حفظ سلامتی استخوانها.

علایم کمبود:خونریزی غیر قابل کنترل.

علایم مسمومیت:زردی و کم خونی در اطفال.

میزان مصرف روزانه:۸۰ میکرو گرم.

منابع:گوشت و جگر.

ویتامین C (ASCORBIC ACID):

وظایف:

۱- یك آنتی اکسیدان قوی.

۲- در تشکیل کلاژن و ماده بین سلولی نقش دارد.

۳- کمك به التیام زخمها.

۴- ترمیم استخوانها.

۵- بهبود جذب آهن.

۶- تنظیم انسولین خون.

۷- پیشگیری از بیماریها و عفونتها.

۸- برای داشتن لثه های سالم ضروری است.

علایم کمبود:اسکوروی (خونریزی از لثه ها و کبود شدن پوست) - اختلالات بافت همبند.علایم مصرف بیش از حد:حالت تهوع، اسهال و درد شکم.

www.takbook.com

میزان مصرف روزانه: ۶۰ میلی گرم کافی است. در زنان باردار و شیرده این میزان ۲ برابر میگردد. منابع:آب پرتغال و مرکبات دیگر - گوجه فرنگی - توت فرنگی - سبزیجات.

ویتامین B۱ (THIAMINE):

وظایف:متابولیسم کربوهیدراتها - افزایش اشتها - رشد عضلات - برای عملکرد صحیح اعصاب ضروری میباشد.

علایم کمبود:کمبود آن بیماری بری بری را سبب میگردد. (در آن عوارض قلبی-عروقی و عصبی ایجاد میگردد.)

میزان مصرف روزانه:۲ میلی گرم. (با مصرف کربوهیدراتها، دوران بارداری و شیر دهی و رشد این میزان افزلیش می یابد.)

منابع:جوانه گندم - حبوبات - گوشت - لوبیا - غذاهای دریایی - جگر - مخمر آبجو.

ویتامین B۲ (RIBOFLAVIN):

وظایف:متابولیسم کربوهیدراتها، چربیها و پروتئینها- شکل گیری غشای مخاطی بدن - تشکیل سلولهای خونی و عصبی - برای عملکرد طبیعی چشم ضروری میباشد.

کمبود:کم اشتهایی - توقف رشد - عوارض پوستی - قرمزی و بزرگی لبها -چشمهای قرمز.

میزان مصرف روزانه:۲ میلی گرم. در دوران شیردهی، رشد و بارداری افزایش می یابد.

منابع:شیر - سبزیجات - حبوبات - آرد کامل و گوشت - جوانه ها - شیر.

ویتامین نیاسین B۳(NIACIN=NICOTINIC ACID=NIACINAMID):

وظایف:

متابولیسم کربوهیدراتها، چربیها و پروتئینها - تشکیل گلبولهای قرمز - کاهش کلسترول خون - سلامتی دستگاه گوارش - عملکرد طبیعی اعصاب.

علایم کمبود:بیماری پلاگر (التهاب پوستی، اختلالات گوارشی و بی اشتهایی)-اسهال.

علایم مصرف بیش از اندازه:مصرف بیش از ۲۰۰-۱۰۰ میلی گرم موجب صدمه به کبد میگردد.

میزان مصرف روزانه:۲۰ میلی گرم. در دوران بارداری، شیردهی، عفونت و استرس افزایش می یابد.

منابع:گوشت - ماهی - مرغ - مخمر آبجو - پنیر - جگر سیاه و شیر.

ویتامین B۶ (PYRIDOXAL=PYRIDOXAMINE=PYRIDOXINE):

وظایف:سنتز ساختار پروتئینی در هموگلوبینها، گلبولهای قرمز و آنزیمها - متابولیسم کربوهیدراتها و پروتئینها - تشکیل و حفاظت از سیستم عصبی - کاهش دردهای قاعدگی.

علایم کمبود:حالت تهوع - خستگی - افسردگی - افزایش خطر بیماریها و عفونتها -تشنج در اطفال.

علایم مصرف بیش از حد:مصرف بیش از ۲۰۰ میلی گرم درروز به اعصاب آسیب میرساند - از دست رفتن هماهنگی عضلات.

میزان مصرف روزانه:۲ میلی گرم. (افراد سیگاری، الکلی، مصرف زیاد پروتئین، مصرف قرصهای بارداری نیاز بدن به این ویتامین را افزایش میدهد.)

منابع:گوشت - جوانه گندم - ماهی - سویا - لوبیا - اسفناج-موز.

ویتامین بیوتین BV(BIOTIN):

وظایف: متابولیسم - تشکیل اسید های چرب.

میزان مصرف روزانه:۳۰ میکرو گرم.

منابع:تخم مرغ - سبزیجات سبز رنگ - جگر سیاه و پنیر - گندم.

ویتامین B۱۲(COBALAMIN):

وظایف:متابولیسم کربوهیدراتها، چربیها و پروتئینها - تشکیل سلولهای خونی و عصبی - تشکیل گلبولهای قرمز.

www.takbook.com

علایم کمبود: کم خونی - آسیب به اعصاب - کاهش خاصیت لخته شدن خون - تحلیل رشته های عصبی و حسی و حرکتی - کرختی - سرگیجه و بدخلقی.

میزان مصرف روزانه:۶ میکرو گرم. (در مواقع جراحی، دوران بـارداری و شـیر دهی و

نقاهت افزایش می یابد.)

منابع:گوشت - شیر - ماهی - تخم مرغ - جگر. (این ویتامین توسط باکتریها نیز در روده سنتز میگردد.)

ویتامین اسید فولیك (<FOLACIN=FOLIC ACID):< BR

وظایف:رشد و حفظ سلامتی تمام سلولهای بدن - تنظیم تقسیم سلولی - تشکیل گلبولهای قرمز - جلوگیری از نواقص مادر زادی.

علایم کمبود: اسهال - سردرد - استرس - اختلالات رفتاری - سوء تغذیه - کمبود وزن - افسردگی - کم خونی.

میزان مصرف روزانه:۴۰۰ میکرو گرم - استرس، در دوران بارداری - مصرف قرصهای ضد بارداری و افراد سیگاری نیاز بدن به این ویتامین افزایش می یابد.

منابع:سبزیجات سبز رنگ - آب پرتغال - گل کلم.

نویسنده: مهران

منبع : پورتال مردمان

**http://vista.ir/?view=article&id=209934**

vista.ir
Online Classified Service

## آشنایی با ویتامینها و مواد معدنی

- ویتامینها چیستند؟

ویتامینها مواد ارگانیکی میباشند که برای زندگی حیاتی بوده و باید به مقادیر اندك در رژیم غذایی موجود باشد.

- وظایف ویتامینها در بدن انسان:

تولید انـرژی - تنظیم واکنشهای شیمیایی بدن - عامل رشد، ترمیم و حفاظت از سلولها و ارگانهای بدن - شرکت در بسیاری از پروسه های متابولیکی بدن.

- ویتامین های ضروری بدن ۱۳ عدد میباشند . ویتامینها به دو گروه محلول در چربی و محلول در آب طبقه بندی میگردند:

www.takbook.com

▪ویتامینهای محلول در چربی: شامل ویتامینهای A-D-E-K میباشند. این ویتامینها محلول در چربی بوده - برای جذب و جریان یافتن در خون به چربی نیاز دارند - در بدن قادر به ذخیره سازی میباشند - مصرف بیش از حد آنها خطر بیشتری دارد.

▪ویتامینهای محلول درآب: شامل ویتامینهای C، B(COMPLEX) میباشند. این ویتامینها محلول در آب بوده - برای جذب و جریان یافتن در خون به آب نیاز دارند - در بدن قادر به ذخیره سازی نمیباشند - مصرف بیش از حد آنها معمولا از بدن دفع گشته و زیاد خطر جدی در پی ندارد.

● ویتامینهایی که بدلیل در معرض هوا قرار گرفتن خاصیتشان از میان میرود شامل:

A-E-C

● ویتامینهایی که بدلیل در معرض نور قرار گرفتن خاصیتشان از میان میرود شامل:

A-E-K-B۶-B۱۲-C-FOLIC ACID

● ویتامینهایی که بدلیل در معرض حرارت قرار گرفتن خاصیتشان از میان میرود شامل:

C-B۱

● مواد معدنی چیستند؟ مواد غیر ارگانیك میباشند که به کمك ویتامینها، آنزیمها و هورمونها عملکرد صحیح بدن را موجب میگردند. مواد معدنی ضروری برای بدن انسان ۲۰ نوع میباشد. مواد معدنی به دو گروه تقسیم میگردند:

▪مواد معدنی عمده: شامل کلسیم، کلراید، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و گوگرد .

▪مواد معدنی فرعی:شامل آهن، روی، کبالت، مس، فلوراید، ید، منگنز، کرم، نیکل، سلنیوم، سیلیکون، وانادیوم و مولبیدیوم.

برخی مواد معدنی مانند آهن، مس و روی برای جذب شدن با یکدیگر رقابت میکنند بنابراین با مصرف زیاد یکی از آنها کمبود دیگر مواد معدنی را در پی دارد.

● مواد معدنی بر حسب سهولت و سرعت جذب و دفع به ۳ گروه تقسیم بندی میگردند:

۱- مواد معدنی که به سهولت و سریع جذب و دفع میگردند: مانند سدیم و پتاسیم.

۲- مواد معدنی که به سختی جذب بدن گشته اما به سهولت دفع میگردند: مانند کلسیم - فسفر - منیزیوم و منگنز.

۳- مواد معدنی که به سختی جذب و دفع میگردند: مانند آهن - مس - روی - کبالت.

●●● ویتامینها

●ویتامین A =(CAROTENE=RETINOL): کاراتنوئید پیش ماده ویتامین آ میباشد (CARATENOIDE) که شامل دو ویتامین آ متصل بهم است. این ماده در سبزیجات و میوه های زرد و سبز رنگ وجود دارد(مانند هویج).

▪وظایف:

۱- در تشکیل ماده رنگی سلولهای استوانه ای چشم نقش دارد که وظیفه دید در شب را به عهده دارند.

۲- به عنوان یك آنتی اکسیدان عمل میکند و بدن را در برابر آسیبهای رادیکالهای آزاد حفاظت میکند.

۳-کمك به رشد و سلامتی استخوانها،پوست و مو۴-تقویت سیستم ایمنی بدن.۵-رشد و بهبود تولید مثل.

▪علایم کمبود آن در بدن: شبکوری - تحلیل رفتن غدد اشك، بزاقی و اشکی - تغییر در بافتهای پوششی - خشکی چشم - افزایش خطر عفونت.

www.takbook.com

▪علایم مصرف بیش از اندازه آن: سردرد - خشکی پوست - حالت تهوع - استفراغ -کاهش اشتها - ریزش مو.

▪میزان مصرف روزانه: ۷۰۰ میکروگرم برای کودکان- ۸۰۰ میکروگرم برای بالغین- ۱۲۰۰ میکروگرم برای زنان باردار و شیرده. (برای بدست آوردن میزان بین المللی این ارقام را در عدد ۳ ضرب کنید)

▪منابع: تخم مرغ، سبزیجات زرد و سبز رنگ، میوه جات، جگر سیاه، دل و قلوه.

●ویتامینD (CHOLECALCIFEROL): این ماده توسط رژیم غذایی و در معرض مستقیم نور خورشید قرار گرفتن بدن تامین میگردد.

▪وظایف:

۱- رشد و شکل گیری طبیعی استخوانها و دندانها.

۲- تنظیم جذب کلسیم و فسفر بدن.

۳- تقویت سیستم ایمنی بدن.

▪علایم کمبود آن در بدن: راشیتیسم (بیماری مختص اطفال که در آن استخوانها نرم و کمانی میگردند) - پوکی استخوان - از دست رفتن حس شنوایی - نرمی استخوان.

▪علایم مصرف بیش از اندازه آن: اسهال - حالت تهوع - آسیب به قلب و کبد - کلسیم مازاد در بافتهای کبد، ریه، کلیه ها و قلب رسوب کرده و ممکن است منجر به مرگ گردد.

▪میزان مصرف روزانه: ۱۰ میلی گرم برای تمام سنین یا ۴۰۰ واحد بین المللی.

▪منابع: قرار گرفتن در نور خورشید به مدت ۲۰ دقیقه. (کلسترول خون توسط آنزیمی در مقابل اشعه خورشید به این ویتامین تبدیل میگردد) - زرده تخم مرغ - ماهی - شیر -پنیر.

▪ویتامین E(TOPOPHEROL):

▪وظایف:

۱- به عنوان یك آنتی اکسیدان قوی.

۲- کمك به ساخت گلبولهای قرمز خون.

۳- رقیق ساختن خون.

۴-حفاظت از قلب و پیشگیری از سرطان و آب مروارید.

۵- افزایش طول عمر.

▪علایم کمبود آن در بدن:کم خونی (در اطفال) - آسیب به اعصاب در بزرگسالان.

▪میزان مصرف روزانه:۱۰ میلی گرم.

▪منابع:سبزیجات، آجیل، غلات، جوانه گندم، روغن بادام زمینی، کره.

●ویتامین K(MENAQUINONE):

▪وظایف:

۱- کمك به لخته شدن خون.

۲- حفظ سلامتی استخوانها.

▪علایم کمبود:خونریزی غیر قابل کنترل.

▪علایم مسمومیت:زردی و کم خونی در اطفال.

▪میزان مصرف روزانه:۸۰ میکرو گرم.

www.takbook.com

▪منابع:گوشت و جگر.

●ویتامین C (ASCORBIC ACID):

▪وظایف:

۱- یك آنتی اکسیدان قوی.

۲- در تشکیل کلاژن و ماده بین سلولی نقش دارد.

۳- کمك به التیام زخمها.

۴- ترمیم استخوانها.

۵- بهبود جذب آهن.

۶- تنظیم انسولین خون.

۷- پیشگیری از بیماریها و عفونتها.

۸- برای داشتن لثه های سالم ضروری است.

▪علایم کمبود:اسکوروی (خونریزی از لثه ها و کبود شدن پوست) - اختلالات بافت همبند.

▪علایم مصرف بیش از حد:حالت تهوع، اسهال و درد شکم.

▪میزان مصرف روزانه: ۶۰ میلی گرم کافی است. در زنان باردار و شیرده این میزان ۲ برابر میگردد.

▪منابع:آب پرتغال و مرکبات دیگر - گوجه فرنگی - توت فرنگی - سبزیجات.

●ویتامین B۱ (THIAMINE):

▪وظایف:متابولیسم کربوهیدراتها - افزایش اشتها - رشد عضلات - برای عملکرد صحیح اعصاب ضروری میباشد.

▪علایم کمبود:کمبود آن بیماری بری بری را سبب میگردد. (در آن عوارض قلبی-عروقی و عصبی ایجاد میگردد.)

▪میزان مصرف روزانه:۲ میلی گرم. (با مصرف کربوهیدراتها، دوران بارداری و شیر دهی و رشد این میزان افزلیش می یابد.)

▪منابع:جوانه گندم - حبوبات - گوشت - لوبیا - غذاهای دریایی - جگر - مخمر آبجو.

●ویتامین B۲ (RIBOFLAVIN):

▪وظایف:متابولیسم کربوهیدراتها، چربیها و پروتئینها- شکل گیری غشای مخاطی بدن - تشکیل سلولهای خونی و عصبی - برای عملکرد طبیعی چشم ضروری میباشد.

▪علایم کمبود:کم اشتهایی - توقف رشد - عوارض پوستی - قرمزی و بزرگی لبها -چشمهای قرمز.

▪میزان مصرف روزانه:۲ میلی گرم. در دوران شیردهی، رشد و بارداری افزایش می یابد.

▪منابع:شیر - سبزیجات - حبوبات - آرد کامل و گوشت - جوانه ها - شیر.●ویتامین نیاسین B۳(NIACIN=NICOTINIC ACID=NIACINAMID):

▪وظایف:

متابولیسم کربوهیدراتها، چربیها و پروتئینها - تشکیل گلبولهای قرمز - کاهش کلسترول خون - سلامتی دستگاه گوارش - عملکرد طبیعی اعصاب.

▪علایم کمبود:بیماری پلاگر (التهاب پوستی، اختلالات گوارشی و بی اشتهایی)-اسهال.

▪علایم مصرف بیش از اندازه:مصرف بیش از ۲۰۰-۱۰۰ میلی گرم موجب صدمه به کبد میگردد.

▪میزان مصرف روزانه:۲۰ میلی گرم. در دوران بارداری، شیردهی، عفونت و استرس افزایش می یابد.

▪منابع:گوشت - ماهی - مرغ - مخمر آبجو - پنیر - جگر سیاه و شیر.

●ویتامین B۶ (PYRIDOXAL=PYRIDOXAMINE=PYRIDOXINE):

www.takbook.com

▪وظایف:سنتز ساختار پروتئینی در هموگلوبینها، گلبولهای قرمز و آنزیمها - متابولیسم کربوهیدراتها و پروتئینها - تشکیل و حفاظت از سیستم عصبی - کاهش دردهای قاعدگی.

▪علایم کمبود:حالت تهوع - خستگی - افسردگی - افزایش خطر بیماریها و عفونتها -تشنج در اطفال.

▪علایم مصرف بیش از حد:مصرف بیش از ۲۰۰ میلی گرم درروز به اعصاب آسیب میرساند - از دست رفتن هماهنگی عضلات.

▪میزان مصرف روزانه:۲ میلی گرم. (افراد سیگاری، الکلی، مصرف زیاد پروتئین، مصرف قرصهای بارداری نیاز بدن به این ویتامین را افزایش میدهد.)

▪منابع:گوشت - جوانه گندم - ماهی - سویا - لوبیا - اسفناج-موز.

●ویتامین بیوتین BV(BIOTIN):

▪وظایف: متابولیسم - تشکیل اسید های چرب.

▪میزان مصرف روزانه:۳۰ میکرو گرم.

▪منابع:تخم مرغ - سبزیجات سبز رنگ - جگر سیاه و پنیر - گندم.

●ویتامین B۱۲(COBALAMIN):

▪وظایف:متابولیسم کربوهیدراتها، چربیها و پروتئینها - تشکیل سلولهای خونی و عصبی - تشکیل گلبولهای قرمز.

▪علایم کمبود: کم خونی - آسیب به اعصاب - کاهش خاصیت لخته شدن خون - تحلیل رشته های عصبی و حسی و حرکتی - کرختی - سرگیجه و بدخلقی.

▪میزان مصرف روزانه:۶ میکرو گرم. (در مواقع جراحی، دوران بـارداری و شـیر دهی و نقاهت افزایش می یابد.)

▪منابع:گوشت - شیر - ماهی - تخم مرغ - جگر. (این ویتامین توسط باکتریها نیز در روده سنتز میگردد.)

● ویتامین اسید فولیك (FOLACIN=FOLIC ACID):< BR>

▪وظایف:رشد و حفظ سلامتی تمام سلولهای بدن - تنظیم تقسیم سلولی - تشکیل گلبولهای قرمز - جلوگیری از نواقص مادر زادی.

▪علایم کمبود: اسهال - سردرد - استرس - اختلالات رفتاری - سوء تغذیه - کمبود وزن - افسردگی - کم خونی.

▪میزان مصرف روزانه:۴۰۰ میکرو گرم - استرس، در دوران بارداری - مصرف قرصهای ضد بارداری و افراد سیگاری نیاز بدن به این ویتامین افزایش می یابد.

▪منابع:سبزیجات سبز رنگ - آب پرتغال - گل کلم.

●●● مواد معدنی

●کلسیم:

▪وظایف:سلامتی و استحکام استخوانها و دندانها - التیام زخمها - تنظیم فشار خون-لخته شدن خون - عملکرد عضلات.

▪علایم کمبود:پوکی استخوان - فشار خون بالا - اسپاسم عضلات.

▪علایم مسمومیت:مصرف بیش از حد کلسیم سبب رسوب کردن آن در بافتهای نرم بدن میگردد.

▪میزان مصرف روزانه:۱۲۰۰ میلی گرم.

▪منابع:شیر - پنیر - ماست - گل کلم.

●کرم:

▪وظایف:عملکرد طبیعی انسولین-مصرف کربوهیدراتها. علایم کمبود:کاهش تحمل به گلوکز-تشدید دیابت.

▪میزان مصرف روزانه:۱۲۰ میکرو گرم.

▪منابع:مخمر آبجو-گوشت-نان-غلات.

www.takbook.com

●کبالت:

▪وظایف:خون سازی.و متابولیك.

▪میزان مصرف روزانه:بسیار جزئی.

●مس:

▪وظایف:عملکرد طبیعی آنزیمها-تشکیل گلبولهای قرمز-تشکیل استخوانها و بافتهای پیوندی-ساخت رنگدانه های پوست و مو-جذب آهن.

▪علایم کمبود:کاهش جذب آهن-کم خونی-افزایش آسیب پذیری نسبت به عفونت-کاهش تراکم استخوانها.

▪علایم مسمومیت:خطر بیماری قلبی. میزان مصرف روزانه: ۲ میلی گرم.

▪منابع:آرد کامل-غلات-ماهی-مرغ-سبزیجات.

●آهن:

▪وظایف:حمل و نقل اکسیژن در گلبولهای قرمز خون-عملکرد صحیح آنزیمها-تقویت سیستم ایمنی بدن.

▪علایم کمبود:کم خونی-ضعف-سر درد-کاهش عملکرد ذهنی.

▪میزان مصرف روزانه:۴۰ میلی گرم.در زنان باردار وشیرده افزایش می یابد. منابع:گوشت-لوبیا-آرد کامل-میوه های خشك شده-اسفناج-عدسی و انجیر.

●منیزیوم:

▪وظایف:متابولیسم کربوهیدراتها،چربیها و پروتئینها-انقباض عضلات-نقل و انتقالات عصبی-تنظیم ضربان قلب-تشکیل استخوان.

▪علایم کمبود:کاهش اشتها-ضعف عضلانی-افسردگی-عصبی بودن.

▪میزان مصرف روزانه:۴۰۰ میلی گرم.

▪منابع:آجیل-سبزیجات-آرد کامل-غلات.

●سلنیوم:

▪وظایف:آنتی آکسیدان است-کاهش اثرات آفتاب سوختگی.

▪علایم کمبود:افزایش خطر ابتلا به سرطان-سیستم ایمنی ضعیف-اختلالات کبدی-نواقص مادرزادی.

▪علایم مسمومیت:آسیب به کبد-ریزش مو-خستگی-حالت تهوع.

▪میزان مصرف روزانه:۷۰ میکرو گرم.

▪منابع:غلات-گندم-برنج-گوشت-ماهی.

●روی:

▪وظایف:عملکرد آنزیمها-آنتی اکسیدان است-افزایش سیستم ایمنی بدن-افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت-التیام زخمها-عملکرد پروستات-همانند سازی دی ان ای. علایم کمبود:کم خونی-نواقص مادرزادی-ناباروری-اختلالات پوستی-خستگی-اختلالات ذهنی.

▪میزان مصرف روزانه:۱۵۰ میلی گرم.

▪منابع:گوشت-مرغ-ماهی-آرد کامل-غلات.

●ید:

▪وظایف:عملکرد طبیعی تیروئید(تنظیم سوخت و ساز بدن)

▪علایم کمبود:بیماری تیروئید.(گواتر)

▪میزان مصرف روزانه:۳۰ میکرو گرم.

www.takbook.com

▪منابع:غذاهای دریایی-نمك يد دار.

●منگنز:

▪وظایف:رشد استخوانها- نقش در تولید هورمونهای جنسی-عملکرد طبیعی سلولهای بدن-متابولیسم کربوهیدراتها،چربیها و پروتئینها.

▪میزان مصرف روزانه:۵-۲ میلی گرم.

▪منابع:سبزیجات-میوه-غلات-چای.

●فسفر:

▪وظایف:تشکیل استخوانها-متابولیسم کربوهیدراتها،چربیها و پروتئینها.

▪میزان مصرف روزانه:۷۰۰ میلی گرم.

▪منابع:گوشت-شیر-تخم مرغ-غلات.

●پتاسیم:

▪وظایف:تعادل مایعات بدن-کنترل فعالیت قلب-عملکرد سیستم عصبی.

▪میزان مصرف روزانه:۲۰۰۰-۱۶۰۰ میلی گرم.

▪منابع:سبزیجات-میوه ها-پیر.

●سدیم:

▪وظایف:تعادل مایعات بدن-حمل مواد مغذی از میان غشاء سلولی-عملکرد سیستم عصبی.

▪علایم مصرف بیش از حد:فشار خون.

▪میزان مصرف روزانه:۳۰۰۰-۲۴۰۰ میلی گرم.

▪منابع:نمك خوراکی-شیر-چیپس.

●فلوراید:

▪وظایف:سلامتی و استحکام دندانها و استخوانها.

▪میزان مصرف روزانه:۱۰ میلی گرم.

▪منابع:سبزیجات-گوشت-خمیر دندان.

●کلرید:

▪وظایف:اسید معده-حمل دی اکسید کربن به ریه ها.

▪میزان مصرف روزانه:۷۵۰ میلی گرم.

▪منابع:نمك خوراکی.

●مولبیدیوم:

▪وظایف:متابولیسم دی ان ای و آر ان ای.

▪میزان مصرف روزانه:۲۵۰-۷۵ میلی گرم.

▪منابع:نان.

منبع : شبکه خبری ورلد نیوز

**http://vista.ir/?view=article&id=228606**

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

# آهن

● زنان

زنان نیازمند میزان آهن مصرفی روزانه بیشتری در مقایسه با مردان هستند. زنان باید با مصرف مواد غذایی غنی از آهن آن را جبران کنند. علائم فقر آهن در زنان عبارتند از: خستگی، عدم تمرکز و نفس تنگی.

گفتنی است بروز این علائم در افراد ممکن است ناشی از فقر آهن نبوده و به نوع دیگری از کم خونی برگردد. آهن در مواد غذایی مانند گوشت قرمز، اسفناج، جگر، زرده تخم مرغ، هویج و... یافت می شود. میزان آهن مورد نیاز برای زنان زیر ۵۰ سال، ۱۸ میلی گرم در روز است. در صورت مصرف دیگر مکمل ها، در رابطه با میزان آهن مصرفی با پزشک معالج مشورت کنید.

● مردان

مردان نیز به آهن نیاز دارند اما میزان آهن مورد نیاز مردان کمتر از زنان است. مطالعات نشان می دهد مصرف آهن بیشتر از حد مورد نیاز بدن، خطر ابتلا به حمله قلبی را افزایش می دهد. میزان آهن مورد نیاز روزانه برای مردان هشت میلی گرم در روز است.

[رزا نجفی]

منبع : روزنامه ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=122706**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

## آیا کودکان دیابتی به ویتامینهای ویژه ای نیاز دارند؟

نه لزوما. کودکان دیابتی به همان مواد غذایی نیاز دارند که دیگر کودکان نیز نیاز دارند. تحقیقات نشان می دهد که کودکان دیابتی نسبت به همسالانشان، مقادیر مناسبتری ویتامین، کالری و مواد معدنی می خورند. هرم غذایی راهنمای مناسبی برای شما است تا مطمئن شوید فرزند شما میزان مناسبی از ویتامین ها و مواد معدنی را دریافت می کند. یک برنامه غذایی کامل و سالم، بر اساس رژیم غذایی ۱۸۰۰ کالری در روز شامل موارد زیر است:

- حدود ۱۱۰ گرم غلات که دست کم نیمی از آن از غلات کامل باشد
- دو و نیم لیوان سبزیجات
- یک و نیم لیوان میوه
- دو تا سه لیوان شیر کم چرب
- حدود ۹۰ گرم پروتئین بدون چربی

منابع:

مجموعه کتابهای انجمن دیابت امریکا

منبع : آموزش دیابت گابریک

**http://vista.ir/?view=article&id=128464**

vista.ir
Online Classified Service

## آیا کودکان سالم به ویتامین نیاز دارند؟

متخصصان عقیده دارند که کودکان باید ویتامینهای مورد نیازشان را بوسیله تغذیه‌ای که دارند بدست بیاورند، که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- شیر و لبنیات مانند پنیر و ماست

www.takbook.com

- میوه و سبزیجات سبز ( بروکلی، اسفناج و ...)
- مواد پروتئینی مانند مرغ، ماهی، گوشت و تخم مرغ
- حبوبات مانند جو و ....

● کدام کودک به مکملهای ویتامینی نیاز دارد.

معمولاً والدینی که سر کار هستند، وقت کافی برای آماده کردن غذاهای خانگی ندارند و بیشتر غذاهای بیرون و کم ارزش را مصرف می‌نمایند.

بهمین دلیل است که ممکن است پزشکان مولتی ویتامین و یا مکملهایی را به کودکانی که:

- کودکانی که بصورت معمول غذاهای سالم و تازه مصرف نمی‌کنند.
- کودکان ایرادگیر که به اندازه کافی غذا نمی‌خورند.
- کودکانی که بیماریهای مزمن از قبیل آسم و یا بیماریهای گوارشی دارند، مخصوصاً اگر در حال درمان باشند.(حتماً قبل از اینکه به کودکانتان مکملهای تغذیه‌ای بدهید، با پزشک او مشورت نمایید.)
- خصوصاً کودکان فعالی که به ورزشهای فیزیکی سخت مشغول هستند.
- کودکانی که به میزان زیاد Fast food مصرف می‌کنند.
- کودکانی که گیاهخوار هستند.( ممکن است به آهن نیاز داشته باشند.) رژیمهای بدون لبنیات( نیاز به مکمل کلسیم دارند) و یا رژیمهای غذایی دیگر.
- کودکانی که از نوشیدنیهای کربوناتی استفاده می‌کنند که باعث کاهش ویتامین می‌شوند و مواد معدنی را از بدن پاک می‌کنند.

● ۶ ویتامین و مواد معدنی که برای کودکان مفید هستند.

- ویتامین A، باعث رشد و ساختن بافتها، استخوان، پوست سالم، چشم و سیستم ایمنی می‌گردد. بهترین منابع ویتامین A عبارتند از شیر، پنیر، تخم مرغ و سبزیجات زرد و نارنجی مانند هویج، کدو و سیب زمینی شیرین.
- ویتامینهای خانواده B که ویتامین B۱، B۲، B۳، B۶ و B۱۲ هستند به سوخت و ساز، تولید انرژی و سلامت سیستم عصبی و چرخشی کمک می‌کنند. منابع خوب عبارتند از گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، شیر، آجیل، پنیر، لوبیا و سویا می‌باشد.
- ویتامین C، سلامت ماهیچه‌ها، بافتهای متصل و پوست را تقویت می‌کند. منابع خوب از ویتامین C عبارتند از مرکبات، توت فرنگی، کیوی، گوجه فرنگی و سبزیجات سبز مانند بروکلی.
- ویتامین D، به رشد استخوانها و دندانها و همچنین جذب کلسیم کمک می‌کند. منابع ویتامین D شیر،پنیر و ماست می‌باشد. زرده تخم مرغ و روغن ماهی نیز منابعی از ویتامینD هستند.

کلسیم به رشد کودکان و ساخت استخوانهای قوی کمک می‌کند. منابع آن شیر، پنیر، ماست،سویا و آب پرتقالهای غنی شده می‌باشد.

آهن ماهیچه را می‌سازد و برای سلولهای خونی بسیار ضروری هستند. کمبود آهن در دوران بزرگسالی خصوصاً برای دختران که در زمان عادت ماهانه مقداری از خون خود را از دست می‌دهند بسیار زیاد است. منابع خوب برای آهن، گوشت قرمز، بوقلمون، اسفناج، حبوبات و آلو بخارا می‌باشد.

● بهترین ویتامینها

داشتن تغذیه‌ای سالم همراه با مصرف همه مواد غذایی بصورت تازه و سالم شروع می‌شود. این بهتر از آن است که به کودکان Fast food و یا غذاهای کم ارزش بدهیم و بخواهیم ویتامینهای مورد نیازشان را بوسیله مکملها جبران نماییم. شما می‌توانید همه ویتامینها و مواد معدنی را در غذاهایی که کربوهیدرات و پروتئین بالا دارند،پیدا کنید.(به جز چربیها)

www.takbook.com

بهترین غذاها با ویتامین بالا در میوه و سبزیجات تازه یافت می‌شوند.

برای اینکه به کودکانمان ویتامین بیشتری برسد، تنوع غذا مهم است و نه میزان آن. اگر فرزند شما غذای خاصی را به عنوان مثال سبزی، دوست نداشته باشد بهتر است چندین روز از سرو آن خودداری کنید و بعد دوباره آن را بصورت دیگری به او بدهید.

● ۵ نکته برای مصرف ویتامینها در کودکان سالم

اگر به فرزندان خود ویتامین می‌دهید به نکات زیر توجه نمایید:

▪ ویتامینها را دور از دسترس کودکان قرار دهید. بنابراین آنها را مثل شکلات نمی‌خورند.

▪ سعی کنید که برای تمام کردن غذا با بچه‌هایتان بگو مگو نداشته باشید و از دسر جهت رشوه دادن به آنها برای تمام کردن غذا استفاده نکنید. ویتامینهای محلول در چربی، تنها می‌توانند با غذا جذب شوند.

▪ اگر فرزند شما از داروی خاصی استفاده می‌کند، ابتدا از پزشک او درباره تداخل داروها با ویتامینها و مواد معدنی بپرسید.

▪ اگر فرزند شما نمی‌تواند از مکملهای مایع و یا قرص استفاده کند از ویتامینهای جویدنی استفاده کنید.

▪ بعد از سن ۴ سالگی،با صلاحدید پزشک می‌توانید از ویتامینها و مواد معدنی استفاده کنید.

منبع : سایت سیمرغ

**http://vista.ir/?view=article&id=324076**

vista.ir
Online Classified Service

## آیا مصرف ویتامین به درمان افسردگی کمک می‌کند؟

کمبود بعضی از ویتامین‌ها و مواد معدنی در بدن انسان می‌تواند باعث نشانه‌های افسردگی در فرد شود. بنابراین چنانچه افسردگی به این علت باشد، خوردن مکمل‌های غذایی حتماً به شخص کمک می‌کند و بر عکس، اگر افسردگی شخص دلایل دیگری داشته باشد، خوردن ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی کمکی نخواهد کرد. البته مطمئناً به امتحانش می‌ارزد و خوب است که شخص قبل از مصرف داروهای ضدافسردگی، ابتدا برای مدتی از مکمل‌های غذایی به مقدار کافی استفاده کند.

در زیر با برخی از ویتامین‌ها و ارتباط آنها با افسردگی

www.takbook.com

آشنا می‌شویم.

● ویتامین ب- کمپلکس :

ویتامین‌های ب-کمپلکس برای سلامت هیجانی و ذهنی، نقش اساسی دارند. این ویتامین‌ها در بدن ما ذخیره نمی‌شوند. بنابراین باید روزانه در رژیم غذایی ما گنجانده شوند. ویتامین‌های ب توسط الکل، شکر، نیکوتین و کافئین از بین می‌رود. در نتیجه، تعجبی ندارد که بسیاری از مردم دچار کمبود این نوع ویتامین هستند.

● یافته‌های جدید درباره ارتباط ویتامین‌های ب- کمپلکس و افسردگی به قرار زیر است:

▪ ویتامین ب-۱ (تیامین):

مغز انسان از این ویتامین برای کمک به تبدیل قندخون به سوخت و عامل محرّک استفاده می‌کند و بدون آن، مغز به سرعت بدون انرژی می‌ماند. این امر می‌تواند به خستگی، افسردگی، تندخوئی، زودرنجی، اضطراب و حتی فکر خودکشی بیانجامد. کمبود ویتامین ب-۱، همچنین می‌تواند باعث مشکلات حافظه، کم‌اشتهایی، بیخوابی و اختلالات گوارشی گردد. مصرف کربوهیدراتهای تصفیه شده، مثل شکر، نیاز ویتامین ب-۱ بدن را تامین می‌کند.

▪ ویتامین ب-۳ (نیاسین):

سرانجام کشف شد که بیماری پلاگر ( pellagra ) که روان‌پریشی و زوال عقل از جمله نشانه‌های آن است، به دلیل کمبود نیاسین بروز می‌کند. هم اکنون بسیاری از محصولات غذایی حاوی نیاسین هستند و بیماری پلاگر تقریباً ریشه کن شده است. کمبود ویتامین ب-۳ می‌تواند باعث بیقراری، اضطراب و نیز کند ذهنی و کم تحرکی گردد.

▪ ویتامین ب-۵ (اسیدپانتوتنیک):

نشانه‌های کمبود این ویتامین عبارتند از خستگی، اضطراب مزمن وافسردگی. ویتامین ب-۵ برای ایجاد هورمونها و استفاده از اسیدهای آمینه و استیل کولین ( acetylcholine ) شیمیایی مغز که به کمک هم از انواع خاصی از افسردگی جلوگیری می‌کنند مورد نیاز است.

▪ ویتامین ب-۶ (پیریدوکسین):

این ویتامین به پردازش اسیدهای آمینه که عناصر سازنده تمام پروتئین‌ها و برخی از هورمونها هستند، کمک می‌کند. این ویتامین همچنین در تولید سروتونین، ملاتونین و دوپامین مورد نیاز است. کمبود ویتامین ب-۶ که البته بسیار نادر است، باعث آسیب رساندن به سیستم ایمنی بدن، ضایعات پوستی و آشفتگی ذهنی می‌گردد.

کمبود این ویتامین گاهی در افراد الکلی، بیمارانی که دارای نارسائی کبدی هستند، و خانمهایی که از قرص‌های ضدبارداری استفاده می کنند، بروز می‌کند. بسیاری از متخصصان تغذیه عقیده دارند که اغلب رژیم‌های غذایی، به مقدار بهینه و کافی این ویتامین را تامین نمی‌کنند.

▪ ویتامین ب-۱۲:

به دلیل اهمیت ویتامین ب-۱۲ در تشکیل گلبولهای قرمز خون، کمبود آن به مشکلاتی در اکسیژن رسانی که به کم‌خونی خطرناک موسوم است، منجر می‌شود. این اختلال می‌تواند باعث تغییر حالت مداوم، پارانویا (بدگمانی)، تحریک‌پذیری، گیجی، زوال عقل، توهّم زدگی یا شیدایی و سرانجام به دنبال آن کم اشتهایی، سرگیجه، ضعف، نفس تنگی، تپش قلب، اسهال و احساس سوزش در اندامهای انتهایی مثل دست و پا گردد. کمبود این ویتامین پس از یک دوره طولانی پیش می‌آید زیرا در کبد انسان برای سه تا پنج سال ذخیره وجود دارد. هنگامی که کمبود ویتامین ب-۱۲ در فردی بروز می‌کند، معمولاً به خاطر کمبود آنزیمی است که باعث جذب آن در روده می‌شود. به دلیل آن که با بالارفتن سن از مقدار این آنزیم کاسته می‌شود، افرد مسن بیشتر در معرض کمبود ویتامین ب-۱۲ هستند.

▪ اسیدفولیک:

این ویتامین ب برای ترکیب DNA مورد نیاز است. رژیم غذایی نامناسب و عوامل دیگری مانند بیماری، الکلیسم و نیز مصرف داروهای مختلفی چون

www.takbook.com

آسپرین، قرص‌های ضدبارداری، باربیتورات‌ها و داروهای ضد تشنج، در کمبود اسیدفولیک دخالت دارند. مصرف این ویتامین مخصوصاً به خانم‌های باردار توصیه می‌گردد. ● ویتامین ث

کمبود ویتامین ث مستقیماً باعث افسردگی می‌گردد که باید با استفاده از مکملهای غذایی به برطرف کردن آن پرداخت. استفاده از مکملهای غذایی خصوصاً پس از اعمال جراحی و بیماری‌های التهابی اهمیت دارد. اضطراب، بارداری و شیردهی نیز نیاز بدن به ویتامین ث را افزایش می‌دهند. لازم به تذکر است که مصرف آسپرین، تتراسیکلین و قرص‌های ضدبارداری، ذخیره بدن را به انتها می‌رساند.

● مواد معدنی

کمبود برخی از مواد معدنی نیز می‌تواند باعث افسردگی گردد.

▪ منیزیم:

کمبود منیزیم باعث بروز نشانه‌های افسردگی و همچنین گیجی، بیقراری، اضطراب، توهّم و انواع مشکلات جسمی می‌گردد. اغلب رژیم‌های غذایی شامل منیزیم به مقدار کافی نیستند و استرس نیز به شدّت، مقدار منیزیم موجود بدن را کاهش می‌دهد.

▪ کلسیم:

کمبود کلسیم بر روی سیستم مرکزی اعصاب تاثیر می‌گذارد. سطح پائین کلسیم باعث ناآرامی، دلهره، تندخوئی، زودرنجی و بی‌حسّی می‌شود.

▪ روی:

کمبود روی در بدن به بی‌احساسی، بی‌اشتهایی، سستی و خواب آلودگی منجر می‌شود. با پائین آمدن سطح روی در بدن، ممکن است میزان مس بدن به سطح سمّی افزایش یابد و باعث پارانویا (بدگمانی) و ترس و وحشت گردد.

▪ آهن:

افسردگی غالباً نشانه‌ای از کمبود آهن مزمن است. از دیگر نشانه‌های کمبود آهن می‌توان به ضعف عمومی، سستی و بی‌حالی، خستگی، کم‌اشتهایی و سردرد اشاره کرد.

▪ منگنز:

این فلز برای استفاده مناسب از ویتامین‌های ب-کمپلکس و ویتامین ث مورد نیاز است. منگنز همچنین در تشکیل اسیدهای آمینه نقش دارد و به همین دلیل، کمبود آن می‌تواند به کاهش سطح ناقل‌های عصبی و در نتیجه افسردگی منجر شود. این فلز به تثبیت قندخون و جلوگیری از تغییر حالت‌های مداوم نیز کمک می‌کند.

▪ پتاسیم:

کمبود پتاسیم معمولاً به افسردگی، گریانی، ضعف و خستگی منجر می‌شود.

منبع : کلینیک تخصصی افسردگی و اضطراب روان‌یار

**http://vista.ir/?view=article&id=277749**

vista.ir
Online Classified Service

**آیا می دانید که... شلغم؛ سرشار از ویتامین**

www.takbook.com

▪شلغم، بسیار مقوی و مغذی است و به سبب دارا بودن ۱۰درصد مواد قندی و سرشار بودن از املاح مفیدی مانند کلسیم و منیزیم از ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق جلوگیری می‌کند.

▪ شلغم یکی از پاک‌کننده‌ها و سازنده‌های خون بوده و املاح کلسیم و منیزیم موجود در آن موجب جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های خطرناکی مانند سرطان می‌شود.

▪ شلغم منبع خوبی از ویتامین ث است. این ویتامین می‌تواند در حفاظت لثه‌ها و همچنین تقویت سیستم ایمنی بدن و استحکام دیواره عروق موثر باشد.

▪ شلغم منبع خوبی از ویتامین۶ B و پتاسیم بوده و با توجه به اینکه سرشار از کلسیم است، می‌تواند در برنامه غذایی میانسالان برای جبران کلسیم دریافتی و به عنوان جایگزین شیر برای افرادی که نمی‌توانند شیر مصرف کنند، به کار می‌رود.

▪ شلغم می‌تواند در درمان سرماخوردگی موثر باشد، این سبزی حاوی آنتی‌بیوتیک بوده یعنی دارای پنی‌سیلین طبیعی است و به طور کلی می‌تواند خیلی از میکروب‌ها را از بین ببرد. این سبزی حاوی مقادیر زیادی آهن و مس است که سبب ازدیاد خون و به ویژه هموگلوبین می‌شود و در هر صد گرم آن ۳۵ کیلوکـالری انرژی، ۲۸۰ میلی‌گرم پتاسیم، ۳۶ میلی‌گرم ویتامین ث و ۶۰ میلی‌گرم کلسیم وجود دارد.

منبع : روزنامه اطلاعات

**http://vista.ir/?view=article&id=96914**

vista.ir
Online Classified Service

## آیا می‌دانید ویتامین E در شادابی پوست و رفع لک موثر است؟

لکه های پوستی به اشکال تیره یا روشن بر پوست مردان و زنان اکثرا بر اثر تابش مستقیم نور خورشید ایجاد می شوند.

لکه های موجود بر پوست کودکان معمولا در حین رشد از بین می روند. در موارد دیگر نظیر ایجاد این لکه ها بر پوست زنان باردار تا ۶ هفته بعد از زایمان رفع می شوند.

www.takbook.com

اگزماهای پوستی و لکه های ناشی از قارچ بر پوست صورت به عنوان علل دیگر لکه های پوستی می‌باشند که در کودکان شایع تر است.

مهمترین روش درمانی عدم استفاده از لباسهایی با رنگ تیره در فصل تابستان است،همچنین افراد باید سعی کنند مرتبا از کرمهای ضدآفتاب استفاده کنند.

مصرف روزانه یك عدد قرص ویتامین E و قرص ب کمپلکس برای شادابی پوست و رفع لکه های پوستی بسیار موثر است. در ضمن رژیمهای پرلبنیات و کم چربی در از بین بردن این لکه ها بی تاثیر نیستند.

منبع : روزنامه جوان

**http://vista.ir/?view=article&id=75356**

vista.ir
Online Classified Service

## آیا ویتامین یا املاح معدنی وجود دارند که در بهبود امراض قلبی یا کاهش کلسترول موثر باشند؟

گروه ویتامینهای" "Bدر استفاده از چربی بدن مؤثر هستند. برخی از این ویتامینها مثل نیاسین در کاهش کلسترول مؤثرند. کمبود ویتامین B۶میتواند باعث بروز جراحت در دیواره شریانها و در نتیجه افزایش ریسك امراض قلبی شود. ویتامین" "Cنقش مهمی در سنتز کلسترول و استفاده آن در بدن و در نتیجه کاهش آن دارد، همچنین این ویتامین در سلامت شریانها نقش مهمی را ایفا میکند.ویتامینهای" "A","Eهم در سلامت دیواره داخلی شریانها و در نتیجه در جلوگیری از بروز "اترواسکلروز" موثرند.

در مقابل مصرف زیاد ویتامین" "Dمیتواند باعث تجمع کلسیم و یا ایجاد لخته خون در رگها شود. در کنار ویتامینها، املاح معدنی مثل منیزیم، کروسیوم، روی، مس، کلسیم و ید در کاهش کلسترول خون و در نتیجه کاهش ریسك امراض قلبی موثرند

منبع : واحد مرکزی خبر

**http://vista.ir/?view=article&id=6372**

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

## آیا ویتامین یا املاح معدنی هستند که در درمان یا جلوگیری از فشار خون مؤثر باشند؟

مکمل‌های کلسیم می‌توانند باعث کاهش فشار خون در برخی افراد مبتلا به این اختلال شوند. به علاوه، میزان کم پتاسیم در غذا، همراه با مصرف زیاد سدیم نیز می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود. مصرف مکمل‌های پتاسیم توصیه نمی‌شود، مگر زیر نظر پزشک باشد. در مقابل مصرف مواد غذائی غنی در پتاسیم و عدم مصرف غذاهای پر نمک باعث ایجاد نسبت مطلوب پتاسیم و سدیم در بدن می‌شود که این خود منجر به تعادل در فشار خون می‌شود.

نسبت مس به روی نیز ممکن است در کنترل فشار خون نقش داشته باشد. زمانی که مصرف مس از طریق غذا زیاد و مصرف روی کم باشد، احتمال افزایش فشار خون وجود دارد. در کنار ویتامین و املاح معدنی، یک رژیم کم چربی و پر فیبر کمک زیادی در جلوگیری و درمان فشار خون می‌کند.

منبع : مطالب ارسال شده

**http://vista.ir/?view=article&id=11660**

vista.ir
Online Classified Service

## آیا ویتامین‌هائی هستند که در جلوگیری یا کنترل دیابت مؤثر باشند؟

www.takbook.com

کرومیوم یک نمک معدنی است که احتمالاً در جلوگیری یا کنترل دیابت مؤثر است. کمبود کرومیوم علائمی مشابه علائم کمبود گلوکز ایجاد می‌کند (قند خون بالا) در بسیاری از مواقع اضافه کردن کرومیوم به رژیم غذائی در به حد طبیعی رساندن قند خون در افراد مبتلا به دیابت یا هیپروگلیسمی مؤثر بوده است. مکمل کرومیوم همچنین امکان دارد در به حد طبیعی رساندن قند خون در افراد مبتلا به افت قند خون نیز مؤثر باشد.

افراد مبتلا به دیابت معمولاً دچار اختلال در عملکرد سیستم ایمنی، بهبود زخم و گردش خون در پاها هستند. مصرف ویتامین c می‌تواند در درمان این اختلالات مؤثر باشد. به خصوص هنگامیکه افراد مبتلا به دیابت دچار کمبود این ویتامین باشند.

منبع : واحد مرکزی خبر

**http://vista.ir/?view=article&id=11739**

vista.ir
Online Classified Service

## ابراز تردید در مورد تاثیر مصرف مکمل های ویتامینه

محققان با رد تاثیر مثبت بعضی مکمل های ویتامین بر سلامتی ، نسبت به زیان بار بودن آنها هشدار داده اند .

بنابر این گزارش ، اخیراً تصور می شد ، مکمل های ویتامینی به علت خاصیت آنتی اکسیدان خود در جلوگیری از سرطان ، موثر باشند .

اما ، بررسی ۶۷ تحقیق مختلف در مورد تاثیر مصرف مکمل های ویتامین نشان داده است ، مصرف آنتی اکسیدان ها نه تنها سبب طول عمر نمی شود ، بلکه در خیلی موارد مرگ زودهنگام افراد را هم در پی دارد .

این گزارش حاکی است ، محققان دانشگاه کپنهاگ در دانمارک می گویند ، مصرف

مکمل های ویتامین های "A " و " E " آوی در روند طبیعی سیستم ایمنی بدن تداخل ایجاد می کند .

به گفته این محققان ، مصرف بتا کاروتن ، ویتامن " A " و ویتامین " E " احتمال مرگ را افزایش می دهد .

علاوه بر مکمل های عنوان شده ، بررسی های این محققان شامل ویتامین سی و سلنیوم هم

بوده است .

پیش از این تصور می شد ، این مکمل ها به علت خواص آنتی اکسیدانی که دارند ، مانع از آسیب رادیکال های آزاد به سلول های بدن می شوند

.

www.takbook.com

از رادیکال های آزاد به عنوان علت بروز بیماری هایی مانند انواع سرطان و بیماری های قلبی نام برده می شود .

محققان دانمارکی پس از مطالعات خود به این نتیجه رسیدند ، مصرف مکمل های ویتامین آ

خطر مرگ را ۱۶ درصد افزایش می دهد . این رقم برای بتاکاروتن هفت درصد و ویتامین ای چهاردرصد است .

بر اساس این گزارش ، تحقیقات می گوید : مصرف مکمل های ویتامین سی هیچ تاثیر منفی یا مثبتی ندارد . در این حال ، پژوهشگران خواستار مطالعه بیشتر بر مصرف این ویتامین و سلنیوم هستند .

وزارت بهداشت بریتانیا از شهروندان خواسته است ، به جای مصرف مکمل های مصنوعی ویتامین ها ، نیاز خود به ویتامین های مختلف را از راه تغذیه برطرف کنند .

منبع : بانک کشاورزی

**http://vista.ir/?view=article&id=115764**

vista.ir
Online Classified Service

## اثر انواع ویتامین‌ها بر روی پوست

هر یک از ویتامین ها نیز بر روی پوست و سلامتی و طراوت و شادابی آن اثر خاصی دارند و هر یک به نسبتی مشخص، بر روی پوست اثر گذاشته و بسته به مقدار این اثر، پوست احتیاج دارد تا کمبودهایش را از طریق گیاهان دارنده آن تامین نماید.

بنابراین کمبود این مواد باعث آسیب به پوست (به صورت بیماری های پوستی) و تسریع روند پیری پوست می شود. در کشورهای پیشرفته، کمبود شدید ویتامین ها نادر است؛ ولی کمبود خفیف آن، هنوز هم به مقدار زیادی دیده می شود. این مسأله به معنای مصرف مقادیر بسیار زیاد این مواد نیست، چرا که مصرف زیاد این مواد فواید بیشتری ندارد و مصرف بعضی از آن ها باعث مسمومیت می شود. از جمله ویتامین هایی که فواید زیادی برای سلامت پوست دارند، می توان به ویتامین های A,B۱,B۲,B۶, C, D,E F, H اشاره کرد.

- ویتامین A برای رشد و نمو بدن ، برای پوست ،مو، ناخنها ، دندانها و حفظ قدرت بینایی ضروری است. این ویتامین در جگر ، قلوه ، زرده تخم مرغ ، شیر و انواع سبزی های دارای برگ سبز مثل اسفناج و سبزی های زرد و

www.takbook.com

نارنجی مثل هویج (در یك هویج بزرگ به مقدار ۵۰۰۰ واحد یافت میشود.) و برگهای سبز تر مثل کاهو یافت می شود . ویتامینB باعث پایین آوردن میزان اسیدهای چرب می شود. ویتامین B ضد چربی مو و برای نرمی رگهای خونی ضد سلولیت و ضد آکنه است.منبع مهم آن در خمیر ترش ( مایه خمیر) است.

▪ ویتامین B۱ یکی از ویتامین ها ی حیاتی و ضروری می باشد و برای ماهیچه ،پوست ومو مفید است. در مایه خمیر ترش ،مخمر آبجو ، جوانه گندم، تخم آفتابگردان ،اسفناج، هویج ، جوانه گندم و زرده تخم مرغ و جگر مرغ، شیر گاو نجوشیده ،سبوس برنج و سیب زمینی یافت می شود. مشکلات پوستی از قبیل آکنه (مخصوصاً آکنه روزاسه)، ورم پوست، اگزما، و زخم ها با مصرف ویتامین B۲ بهبود می یابد.

▪ ویتامین B۲ را در مخمر آبجو ، شیر خشك ،گردو ، عسل ، اسفناج ، سفیده تخم مرغ ، خربزه و بلوط می توان پیدا کرد.نیاز روزانه ۳ میلی گرم است .

▪ ویتامین B۵ ضد خشکی بیش از اندازه و پوسته پوسته شدن پوست است و بهبودی زخم را مخصوصاً بعد از جراحی، تسریع می کند. بهترین منابع ویتامین B۵ عبارتند از: مخمر آبجو، نان غلات و حبوبات، قارچ، کبد، لوبیای خشك و نخود، آووکادو، ماهی، مرغ، آجیل (فندق،گردو)، بادام زمینی، گل کلم، شیر و پنیر، سیب زمینی، پرتقال، موز و تخم مرغ.

▪ ویتامین B۶ برای از بین بردن خشکی مو و برای مغز مفید است همچنین کمبود آن باعث التهاب (قرمزی، ورم، درد)، دهان، ترك و خشك شدن لبها، آن را در جوانه گندم به راحتی میتوان یافت. مرغ، ماهی، کلیه، کبد، تخم مرغ و گوشت خوك غنی ترین منابع غذایی ویتامین B۶ هستند.

● موارد زیر نیز منابع خوبی برای این ویتامین هستند:

مخمر، سبوس گندم، غلات، سیب زمینی، موز و جو دوسر. ویتامین ب-۶ در غذاهای فریزشده یا فرآورده های غذایی (مانند گوشت) از بین می رود.

▪ ویتامین C برای رشد و ترمیم بافت ها در همهٔ قسمتهای بدن ضروری است. این ویتامین برای تشکیل کلاژن (که یك پروتئین مهم در تشکیل پوست، بافت ترمیم یافته، تاندون، رباط ها و عروق خونی است) لازم است.

ویتامین C نیز در آب ، محلول است و در میوه ها و سبزیجات تازه وجود دارد . این ویتامین اثر مهم ضد اکسیدکنندگی دارد و سبب تولید کلاژن می شود . این ویتامین به مواد آرایشی – بهداشتی اضافه می شود زیرا خاصیت ضد اکسیدکنندگی آن سبب رفع لکه های پوست و جلوگیری از پیری زودرس می شود و از طرف دیگر تولید ویتامینE را افزایش می دهد . این ویتامین سبب کاهش قرمزی پوست ناشی از آفتاب و نیز کاهش عوارض آفتاب سوختگی می شود . اثر ضد التهابی این ویتامین تأثیر مفیدی در درمان بیماری هایی چون اگزما و سپوریازیس دارد . ویتامین C برای نوسازی سلول ، ضد آلرژی و دافع سموم بدن است. می توان آن را در بسیاری از میوه جات و سبزیجات پیدا کرد. مواد غذایی که غنی از ویتامین "سی" هستند شامل آب پرتقال، فلفل سبز، هندوانه، خربزه، گریب فروت، گرمك، توت فرنگی، انبه، گل کلم، آب گوجه فرنگی، کلم فندقی، گل کلم،کاهو. ویتامین «سی» همچنین در برگ های سبز پخته شده یا خام (کلم، اسفناج)، گوجه فرنگی تازه و سیب زمینی، کدو تنبل، تمشك، و آناناس. ویتامین سی به نور، هوا و گرما حساس است. خوردن سبزیجات خام و یا مختصری پخته شده جذب ویتامین "سی" شما را افزایش می دهد.

▪ ویتامین D ضد ترك است و برای رفع چین وچروك های پوست و سفید شدن مو،جوشهای صورت و خشکی پوست ویامین D توصیه میشود. همچنین ویتامین D به جذب کلسیم . فسفر کمك میکند و استخوانها، دندانها ، و بافتهای کبد شما احتیاج زیادی به این ویتامین دارند.

غذاهایی که شامل ویتامین « D» هستند عبارتند از:روغن ماهی، سالمون آزاد ماهی، تونا (ماهی بزرگ)، شیر مقوی، نرم تن،قارچ،حبوبات مقوی،زردهٔ تخم مرغ همچنین نور خورشید منبع طبیعی برای ویتامین «D» است.

▪ ویتامین E ضد ریزش مو، مؤثر در درمان بیشتر بیماریهای پوستی ، کند کردن پدیدهٔ پیری سلول ها و بافتها و همچنین باعث بهبود سریعتر زخم ها می شود. غذاهایی که شامل میزان قابل توجهی از ویتامین « E» هستند عبارت است از: آجیل (شامل بادام، فندق، و گردو)، تخم آفتابگردان،

www.takbook.com

روغن ذرت، مارگارین، مایونز، روغن سبزیجات فشرده شده خنك، شامل ذرت، گل آفتابگردان، سویا، دانهٔ پنبه، کانولا، و سبوس گندم (غنی ترین منبع)، اسفناج و کلم پیچ، سیب زمینی.

▪ ویتامین F (ویتامین F اصطلاح غلطی است که گاها برای اسید لینولئیك استفاده می شود. ) ضد چروك صورت است که در روغن آفتابگردان یافت می شود ولی ویتامین محسوب نمی شود.

▪ ویتامین H ضد عفونت جلدی پوست است. کمبود این ویتامین باعث پیدایش لکه های قرمز رنگ و گاه خاکستری در روی پوست می گردد. منابع حیاتی ویتامین H زرده تخم مرغ، مخمر آبجو، پوست برنج، مغزها می باشد.

منبع : ایران مانیا

**http://vista.ir/?view=article&id=228611**

vista.ir
Online Classified Service

## اثر ترکیب ویتامین B۱ و B۶ در درمان گرفتگی عضلات پا حین حاملگی

● زمینه و هدف:

گرفتگی عضله انقباض دردناک غیر ارادی و موضعی یک عضله یا قسمتی از یک عضله است. بین ۵ تا بیش از ۳۰% زنان از گرفتگی عضلات پا حین حاملگی شکایت دارند. منیزیم رل مهمی در متابولیسم و فعالیت عضلانی بر عهده دارد، بدلیل نبودن ترکیب مناسبی از منیزیم در ایران و ارتباط و تداخل عملکرد منیزیم و ویتامین های B۱ و B۶ و همینطور بی خطر بودن مصرف ویتامین ها در حین حاملگی، این مطالعه با هدف بررسی اثر درمانی ترکیب ویتامین B۱ و B۶ روی گرفتگی عضلات پا حین حاملگی انجام گرفت.

● روش بررسی:

در این کار آزمایی بالینی آینده نگر دو سوکور ۶۳ زن مبتلا به گرفتگی عضلات پا از نظر تعداد، شدت درد و زمان وقوع گرفتگی مورد بررسی قرار گرفتند. سپس به آنها به صورت تصادفی یک قوطی محتوی ۵۶ کپسول حاوی ۲۵۰ میلی گرم ویتامینB۱ و ۲۴۰ میلی گرم ویتامینB۶ و یا ۵۶ کپسول مشابه محتوی نشاسته داده شد و به ایشان گفته شد برای چهار هفته روزانه دو کپسول میل کنند. سپس بیماران مجددا از نظر تعداد، شدت درد و زمان وقوع گرفتگی و ارزیابی آنها از اثر درمان بررسی شدند.

● یافته ها:

پس از اتمام درمان تعداد و شدت درد گرفتگی عضلات پا در گروه دارو به طور معنی داری از گروه دارو نما کمتر بود ($P<0.05$). ولی تفاوت معنی دار بین دو گروه در زمان وقوع گرفتگی ها دیده نشد. در این مطالعه هیچ عارضه جانبی با مصرف دارو یا دارو نما دیده نشد.

● نتیجه گیری:

به نظر می رسد که تجویز ترکیب ویتامین هایB۱ و B۶ در کاهش تعداد و شدت درد گرفتگی عضلات پا حین حاملگی موثر باشد.

www.takbook.com

منبع : پایگاه اطلاعات علمی

http://vista.ir/?view=article&id=345270

vista.ir
Online Classified Service

# اثرات نیاسین آمید (ویتامین PP ) در درمان بیماریهای پوستی

نیاسین آمید(نام دیگر آن نیکوتین آمید) ، فرم آمیدی اسید نیکوتینیک (نیاسین) است ، نیاسین آمید یکی از دو فرم اصلی یکی از ویتامین های گروه B به نام ویتامین B۳ است ، کاربرد موضعی نیاسین آمید یکی از مباحث جدید و جالب در علم درماتولوژی است. در زیر به طورخلاصه به کاربردهای نیاسین آمید موضعی در مراقبت های پوستی و نیز درمان بیماریهای پوستی می پردازیم.

۱) با توجه به حلالیت N در آب و نیز پایداری آن در مقابل نور و اکسیژن ، این دارو به راحتی فرموله شده و پوست می تواند غلظتهای بالای آن را به راحتی تحمل نماید.

۲) این دارو دارای اثرات آنتی اکسیدان، ضدالتهابی و تنظیم کنندهٔ سیستم ایمنی است.

۳) درمان آکنه:

در طی یک مطالعه با ژل دالاسین ۱ درصد در درمان آکنه متوسط مقایسه شد در گروه N میزان بهبودی پس از ۲ ماه درمان ۸۲ درصد و در گروه دالاسین ۶۸ درصد بود. هیچ گونه عارضه جانبی مشاهده نشد. در نتیجه ژل نیاسین آمید دارای اثرات درمانی قابل قیاس با داروهای آنتی بیوتیک موضعی می باشد ضمن آنکه خطر سوزش های مقاوم به آنتی بیوتیک ها را ندارد.

۴) روزاسه:

به کارگیری داروی N در پایه وازلین ۲ بار در روز در ۱۰ بیمار مبتلا به روزاسه پیشرونده و نیز در ۹ بیمار مبتلا به اگزمای اگزوژن در طی ۲ هفته، منجر به بهبودی چشمگیر بیماری شد. به نحوی که از آن به عنوان یک داروی جانشین بی خطر در درمان بیماری های التهابی پوستی نظیر روزاسه و اگزمای تماسی نام برده شد.

۵) آتوپی:

علاوه بر مکانیسم های ضدالتهابی متعددی که برای N ذکر شده، این دارو می تواند از طریق تثبیت غشاء ماست سل ها و لکوسیت ها، اثرات ضدهیستامینی پرقدرتی نیز ایجاد نماید. این دارو از طریق افزایش سطح میزان سرامیدها و اسیدهای چرب آزاد در غشاء شاخی، باعث کاهش میزان تبخیر آب از سطح پوست و در نتیجه تثبیت سد دفاعی پوست می شود.

۶) درمان لک های پوستی:

www.takbook.com

N از طریق مهار پرقدرت، انتقال ملانوزوم ها، باعث اثرات روشن کنندگی روی پوست می شود. در یک مطالعه، ۱۸ بیمار مبتلا به انواع لک های پوستی نظیر ملاسما، کک مک و لک های پیری تحت درمان با نیاسین آمید ۵ درصد ۲ بار در روز برای دوماه قرار گرفتند پس از ۱ ماه استفاده تمام بیماران فوق به طور قابل توجهی بهبودی پیدا کردند.

۷) کاهش میزان تولید چربی پوست صورت:

در یک مطالعه ۲ سویه کور بر روی ۵۰ بیمار اثرات نیاسین آمید ۲ درصد موضعی در میزان کاهش تولید چربی پوست صورت اندازه گیری شد. پس از ۴ هفته درمان میزان تولید چربی به طور قابل ملاحظه ای کاهش پیدا کرد.

۸) در مطالعه دیگری، کرم موضعی حاوی ۲درصد نیاسین آمید با وازلین در درمان بیماران آتوپی مقایسه گردید، پس از ۴ هفته درمان کرم نیاسین آمید به عنوان یک مرطوب کننده در درمان خشکی پوست بیماران آتوپی بسیار مؤثرتر از وازلین معمولی بود به نحوی که در این مطالعه از این درمان به عنوان یک درمان کمکی، در بیماران اتوپیک نامبرده شده

۹) اثرات ضد پیری:

نیاسین آمید موضعی باعث افزایش در سنتز پروتئین های پوستی (بخصوص کراتین)، افزایش سنتز سرامید، افزایش سرعت تمایز سلولهای کراتینوسیت و در نهایت افزایش میزان سطح داخل سلولی NADP می شود و با توجه به مکانیسم های فوق مصرف موضعی این دارو در پوست های پیر موجب بهبودی چروکها و مهار فتوکارسینوژنوسیتی می شود ضمناً در این مقاله برای نیاسین آمید موضعی اثرات ضدالتهابی نیز ذکر شده است .

در مطالعه دیگری که بر روی ۵۰ بیمار مبتلا به انواع علائم کلینیکی پیری پوست صورت (چروک های ظریف، چروک های عمیق، لکه های صورت، قوام نامناسب پوست ) انجام شد کرم موضعی نیاسین آمید ۵% به کار گرفته شد و طبق نتایج این مطالعه بهبودی چشمگیری در مورد علائم فوق الذکر (بهبودی چروکهای ظریف و عمیق، بهبودی لک های صورت، بهبودی رنگ زرد پوست بهبودی لکه های قرمز پوست) دیده شد.

این ماده در محصولات زیر استفاده شده است:

الف) کرم اتودرم pp (بیودرما) :

- کرم ویتامینه، قوی ترین امولیانت و مرطوب کننده ، ترمیم کننده و بازسازنده
- محرک سنتز طبیعی لایه هیدرولیپیدیک
- پیشگیری از ایجاد چروک و افتادگی پوست به واسطهٔ ویتامین pp

ب) ضد جوش های سری اکتی پور (لد) :

- حاوی کمپلکس انحصاری فیتواسفنگوزین، سرامید و ویتامینpp
- درمان مؤثر و قوی برای هر نوع جوش
- تنظیم کننده لایه شاخی و ترشح غدد چربی(ضدبراقی پوست)
- تنظیم فلورهای میکروبی پوست
- در سه رنگ:

ـ بی رنگ

ـ برای پوست های روشن تا گندمگون

ـ برای پوست های گندمگون تا سبزه

ج) کرم ضدلک دپیدرم(اوریاژ) :

- درمان و پیشگیری لک های قهوه ای ناشی از بارداری، آفتاب، سن، لیزر، ...

www.takbook.com

منبع : وب سایت شهرام جوادی نژاد

http://vista.ir/?view=article&id=297222

vista.ir
Online Classified Service

## ارتباط مولتی‌ویتامین‌ها با سرطان

تحقیقات نشان می‌دهد مصرف ویتامین زیاد برای سلامت افراد مضر است. بنابراین تحقیقات، افرادی که مقدار زیادی ویتامین استفاده می‌کنند طوری که مصرف آنها به هفت‌بار در هفته می‌رسد، تا ۳۰درصد بیشتر در معرض خطر سرطان‌های پیشرفته قرار می‌گیرند. به گفته محققان موسسه ملی سرطان، افزایش دریافت مولتی‌ویتامین‌ها با وقوع سرطان‌های بدخیم مانند سرطان‌هایی که به دنبال سرطان پروستات رخ می‌دهد و یا سرطان‌های کشنده مرتبط است. بنابر تحقیقاتی که در نشریه موسسه ملی سرطان آمده است، خطر سرطان‌های شدید در مردانی که میزان بیشتری از این مولتی‌ویتامین‌ها استفاده می‌کنند، تا یك‌سوم و خطر سرطان پروستات تا دو برابر کسانی خواهد بود که از این مواد به میزان زیادی استفاده نمی‌کنند.

منبع : روزنامه سلامت

www.takbook.com

http://vista.ir/?view=article&id=83686

vista.ir
Online Classified Service

# از چای دارچین تا ویتامینه موی سر

قدیم ترها وقتی هنوز در خانه های مردم حمام وجود نداشت، عامه مردم جهت استحمام به حمام های عمومی مراجعه می کردند و در یك محوطه وسیع که چند حوضچه در آن تعبیه شده بود و تون حمام که آب را گرم می کرد، مشغول شست وشوی خود می شدند. یکی از مواردی که مراجعه کنندگان به این حمام ها با آن مواجه می شدند، حضور اشخاصی بود که دلاك نام داشتند و به نوعی در امر شست وشو به افراد کمك کرده و دستمزد می گرفتند. گاهی هم بنا به خواست مشتری او را مشت و مال می دادند تا خستگی را از تنش بیرون کنند. یکی دیگر از کارهایی که این دلاك ها در آن تخصص داشتند تراشیدن موی سر بود و اگر کسی می خواست سرش را صفایی بدهد و از بندموهایش رها شود به حمام رفته و سراغ دلاك ها را می گرفت که در بساطشان همیشه یك تیغ اصلاح تیز پیدا می شد. البته آن زمان ها گاهی مدلی هم به سر تراشیده شده می دادند و مثلا قسمت بالای سر را می تراشیدند و به موهای پشت و دور سر دست نمی زدند. این مدل موی سر را در فیلم های پهلوانی و عکس های قدیمی که در زورخانه ها روی دیوارها قاب شده اند به وفور می توان دید. با این توضیحات شاید بتوان دلاك ها را جزو اولین پیرایشگران موی سر به حساب آورد.شاید به طور دقیق نتوانیم تاریخ ورود پیرایشگری عصر مدرن به ایران را بدست آوریم، ولی به طور تقریبی می توان زمان آن را مانند دیگر مظاهر مدرنیته اواخر عهد قاجار و اوایل سلطنت پهلوی اول تخمینی زد. تقریبا در این سالها بود که هموطنانی که از سفر فرنگ باز می گشتند سوغاتی های عجیب و غریب دیار فرنگ را به مردم عرضه می کردند که یکی از آنها کسب جدیدی به نام سلمانی بود.ابزار کار این شغل جدید عبارت بود از قیچی، شانه و یك عدد آیینه تا مشتری مراحل کار را در آن دنبال کند. این حرفه جدید مانند دیگر مشاغل احتیاج به مکانی جهت دایر کردن کسب و کار داشت، اما یك حسن آن اینجا بود که اگر زور آرایشگر بیچاره به اجاره مغازه نمی رسید می توانست وسایل کار خود را بردارد و کنار یك دیوار زیرسایه درختی به حرفه خود مشغول شود و چون از کرایه مغازه فارغ بود، می توانست قیمتی مناسب برای دستمزدش در نظر بگیرد که در آن زمان این کار با استقبال مردم فقیر و طبقه زیر متوسط روبه رو شد.این نوع سلمانی ها بیشتر در مناطق جنوبی شهر فعالیت می کردند و مشتر های خود را هم داشتند. بچه محصل ها، سربازها، کارگرهای فصلی و دیگر کسانی که حساب و کتاب زندگی شان را با یك قران و دو زار کردن رتق و فتق می کردند، از مراجعه کنندگان به این آرایشگران خیابانی بودند. طریقه کار آنها به این شکل بود که در کنار سایه دیواری یا درختی بساط خود را که شامل یك چهارپایه یا صندلی بود پهن می کردند و با آمدن مشتری او را روی صندلی می نشاندند و آینه ای را به دستش می دادند و برای آنکه خرده موها لباس مشتری را کثیف نکند، از یك عدد لنگ حمام برای پوشاندن نیم تنه مشتری استفاده می کردند.بعد از آشنا شدن با ماشین سلمانی نیز کوتاه کردن موی مردم سرعت

www.takbook.com

گرفت، فقط چون این ماشین ها زود مستعمل می شدند بعد از مدتی تیغه شان کند شده و پوست از سرمشتری های فلك زده می کندند. در همان زمان در محله های بالای شهر مغازه های سلمانی به راه افتاده بود و هر کدام با گذاشتن يك یا دو صندلی، مشغول کسب و کار بودند. در این مغازه ها خدمات بیشتری نسبت به آرایشگاه های کنار خیابان به مشتری ارائه می شد؛ به طور مثال وسایل اصلاح، تمیزتر و تیزتر شده بود و انواع کمپرس آب گرم و سرد در صورت خواست مشتری برایش انجام می شد و همچنین قبل از اصلاح یا بعد از آن با چای دارچین یا شربت از مشتری پذیرایی به عمل می آمد که البته همه این خدمات به طور غیرمستقیم بر دستمزد جناب آرایشگر تاثیر می گذاشت. در حال حاضر فرم کاری آرایشگاه ها با گذشته فرق چندانی نکرده و فقط در زمینه وسایل باتوجه به پیشرفت های روز دنیا وسایل سریع تر و کاراتر شده اند، وگرنه هنوز هم مثل گذشته مشتری باید روی صندلی جلوی آیینه بنشیند تا موهایش اصلاح شود. تنها تغییر محسوسی که از آن دوره تاکنون اتفاق افتاده، تغییر فرم ها و مدل های مختلف اصلاح مو است.زمانی مدل قیصری یا آلمانی به علت متفاوت بودنش بسیار پرطرفدار بود، ولی حالا ده ها مدل موی گوناگون را می توان از روی ژورنال های خارجی انتخاب کرد تا بعد از حدود نیم ساعت موهایتان شبیه آن آقای خوش تیپی شود که عکسش داخل مجله مد مو چاپ شده است. با گذر زمان و پیشرفت تکنولوژی اصلاح، این حرفه به صورت شغلی تخصصی درآمده است که در آن هر کس بتواند خدمات بهتری ارائه دهد، مشتری بیشتری جذب می کند. هم اکنون قیمت های اصلاح از سوی اتحادیه صنف آرایشگران اعلام می شود، ولی به تجربه ثابت شده است که این قیمت ها کمتر رعایت می شود.

هم اکنون نرخ اصلاح موی سر آقایان بین یکهزار و۲۰۰ الی یکهزار و۵۰۰ تومان باید باشد ولی این فقط يك نرخ رسمی است و بنابر المان های خاصی تغییر می کند. به طور مثال اگر فردی قبل یا بعد از اصلاح بخواهد سرش شست وشو شود، قیمت فوق بین ۲هزار تا ۲هزار و۵۰۰ تومان دچار نوسان می شود. اصلاح صورت رقمی بین ۵۰۰ تا یکهزار تومان را شامل می شود و ماشین کردن سر نیز بین ۵۰۰ تا۸۰۰ تومان هزینه در پی دارد. ولی همه این قیمت ها به قول معروف صوری هستند و در کمتر آرایشگاهی رعایت می شوند. به طور مثال در بعضی از آرایشگاه ها به خاطر رابطه خاص مشتری و استاد سلمانی فرد مراجعه کننده به طور دلخواه مبلغ بیشتری نسبت به نرخ های رسمی می پردازد که آن از ۳ تا حتی ۱۰هزارتومان در نوسان است و البته کاری که روی سر این مشتری ها صورت می گیرد با بقیه فرق دارد و دقت و ظرافت بیشتری در اصلاح سر آنها صورت می گیرد. معمولا در بیشتر آرایشگاه ها يك نفر سمت استادی دارد و بنا به تعداد صندلی های آرایش، شاگرد آرایشگر وجود دارد. براساس يك قانون نانوشته، موی سر افراد مسن تر را آرایشگری که سن و سالش از بقیه بیشتر است اصلاح می کند و طبعا موی سر جوانان را آرایشگرهای جوانتر صفا می دهند، البته این تقریبا به صورت يك عرف درآمده و الزاما اجباری برای اجرای آن نیست. در بعضی آرایشگاه ها، مدل های مو براساس مد ها و ژورنال های خارجی عرضه می شود که قیمت اصلاح در این نوع طبعا بالاتر و بین ۵ تا ۱۵هزار تومان در نوسان است. در بعضی دیگر نیز باتوجه به خدمات ارائه شده نظیر ویتامینه کردن مو یا ماساژ سر و صورت، هزینه این تسهیلات با هزینه اصلاح مو جمع و از مشتری مربوطه اخذ می شود.اصلاح داماد نیز در هرکدام از این آرایشگاه ها نرخ خاص خود را دارد و بسته به موقعیت منطقه ای که آرایشگاه در آن قرار دارد و همچنین بسته به خدماتی که به داماد خوشبخت ارائه شده تعیین و معمولا مبلغی بین ۱۰ تا۱۰۰ هزار تومان را شامل می شود. البته همانطور که گفته شد این قیمت ها هیچ کدام رسمی نبوده و نرخ رسمی اعلام شده همان یکهزار و۲۰۰ الی یکهزار و ۵۰۰تومان برای اصلاح سر است. در چند سال اخیر باتوجه به گسترش بیماری های پوستی و عفونی واگیردار، دستورالعمل های خاصی برای آرایشگاه ها صادر شده است تا با ضدعفونی کردن وسایلی که امکان تعویض آنها ممکن نیست، سلامت مردم حفظ شده و به خطر نیفتد.اکنون در بیشتر آرایشگاه ها مکانی برای قرار دادن کیف های وسایل اصلاح مشتریان تعبیه شده که بیشتر مشتریان ثابت را شامل می شود. در هر کدام از این کیف های کوچك، قیچی و شانه مخصوص آن مشتری قرار دارد و روی کیف، نام صاحب آن نوشته شده است که با حضور او در سلمانی از وسایل خودش برای اصلاح او استفاده می شود و بعضی دیگر نیز وسایل اصلاحشان را با خود آورده و پس از خاتمه کار با خود می برند. البته در این موارد افراد مورد نظر در تهیه وسایل اصلاح با آرایشگر خود مشورت های لازم را می کنند تا وسایلی را که او استفاده از آن را توصیه می کند ابتیاع کنند.

سایه یکتا

www.takbook.com

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=207690

vista.ir
Online Classified Service

# اسید فولیک

همانطور که می دانید ، کم خونی یکی از مشکلاتی است که گریبانگیر بسیاری از زنان ایرانی می باشد. در خون انسان سلولهایی به نام گلبولهای قرمز موجود است که حامل اکسیژن مورد نیاز اندامهاست .

در صورتیکه تولید گلبولهای قرمز در بدن کاهش یابد ، فرد مبتلا به کم خونی می شود که علائم آن ضعف ، رنگ پریدگی و خستگی زود رس است . طی تحقیقاتی که در سال ۱۹۴۵ برروی کم خونی انجام شد دریافتند ، کمبود اسید فولیک*(B۹) یکی از عوامل ایجاد کننده نوع خاصی از کم خونی است که کم خونی ماکروستیک نام دارد . کمبود اسید فولیک موجب کاهش تولید گلبولهای قرمز شده و گلبولهای تولید شده بزرگتر و کم رنگ تر از حد طبیعی می شوند. نوع دیگر کم خونی ناشی از کمبود دریافت عنصر آهن است که در مبحث مربوط به خود شرح داده خواهد شد . در صورتیکه فرد مبتلا به کم خونی با تشخیص پزشک از نوع آن اطلاع یابد می تواند با مصرف مواد غذایی غنی ، به درمان کم خونی خود کمک کند .

این ویتامین در مواد غذایی مختلف یافت می شود و به صورت آزمایشگاهی نیز می توانند آنرا تولید کنند . پس از خوردن ، از قسمت ابتدای روده جذب می شود و توسط جریان خون به کبد رفته ، در آنجا ذخیره می گردد . میزان اسید فولیک موجود در کبد تأمین کننده نیاز ۴ تا ۵ ماه بدن ما است.

● عملکرد اسید فولیک چیست و چرا کمبود آن موجب کم خونی می شود ؟

عمل اسید فولیک شرکت در تولید پروتئین در بدن است . نقش دیگر آن در ساخته شدن اسیدهای نوکلئیک است. اسیدهای نوکلئیک در هسته سلول قرار دارند و انتقال دهنده صفات ارثی می باشند . اسید فولیک با قابلیت جابجایی واحدهای تک کربنه در همانند سازی ژنها نقش دارد . در بخشهایی از بدن که تکثیر سلولی سریع دارند مانند گلبولهای قرمز و سفید ، سلولهای دیواره دستگاه گوارش و ادراری ، اسید فولیک بیشتر مورد نیاز است .

● کمبود اسید فولیک

عوارض کمبود طولانی مدت آن در یک فرد بالغ ، کم خونی ، متورم و قرمز شدن زبان، اختلالات گوارشی مانند اسهال و اختلالات روحی چون افسردگی است و تأثیر کمبود آن در کودکان نیز کاهش رشد در آنهاست ، تقریباً ۱۰ درصد افراد جامعه مبتلا به درجاتی از کمبود اسید فولیک هستند البته در حدی که علائم بالینی آن بروز نکرده باشد . مصرف اسید فولیک در خانمهایی که قصد باردارشدن دارند و یا مادران باردار در ماههای اول و دوم بارداری بسیار ضروری است . کمبود اسید فولیک موجب ایجاد نقصهای مادرزادی در دستگاه عصبی کودک می شود . خانمهایی که قصد

www.takbook.com

بارداری دارند بهتر است از مکمل اسید فولیک با تجویز پزشک و مواد غذایی غنی از اسید فولیک مصرف کنند . میزان مورد نیاز یک فرد بزرگسال ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک در روز است . در سالهای اخیر به دلیل تحقیقاتی که انجام شده استاندارد نیاز روزانه افراد را افزایش داده اند که نشان از اهمیت دریافت این ویتامین دارد . نیاز به اسید فولیک در بارداری و شیر دهی دو برابر می شود . افرادی که سوخت و ساز بدن آنها بالاست و یا مبتلا به بیماری خاصی چون سلولهای خونی داسی شکل یا سرطان خون هستند ، نیازمند اسید فولیک بیشتری می باشند .

- مواد غذایی غنی از اسید فولیک

▪ در جگر ، قلوه و گوشت بدون چربی بیشترین میزان آن موجود است.

▪ در حبوباتی چون لوبیا قرمز ، لوبیا سفید و سویا و در سبوس گندم

موجود است . در سبزیجاتی چون اسفناج، کلم، کاهو، مارچوبه و آرتیشو و در میوه هایی مثل آب پرتقال تازه و موز موجود است .

▪ میزان کمی در زرده تخم مرغ و شیر موجود است .

در صورتیکه شما یک غذای حاوی حبوبات به همراه نان سبوس دار مصرف کنید مثل خوردن یک کاسه آبگوشت پر حبوبات با نان سنگک را به همراه ماست و اسفناجی که حداقل ۱ فنجان اسفناج پخته دارد میل نمایید و در بین روز ماءالشعیر بنوشید ، میزان مورد نیازاسید فولیک بدن شما تأمین خواهد شد .

منبع : ایران مانیا

**http://vista.ir/?view=article&id=6766**

vista.ir
Online Classified Service

## افزایش اثرات مفید ورزش با مصرف ویتامین C

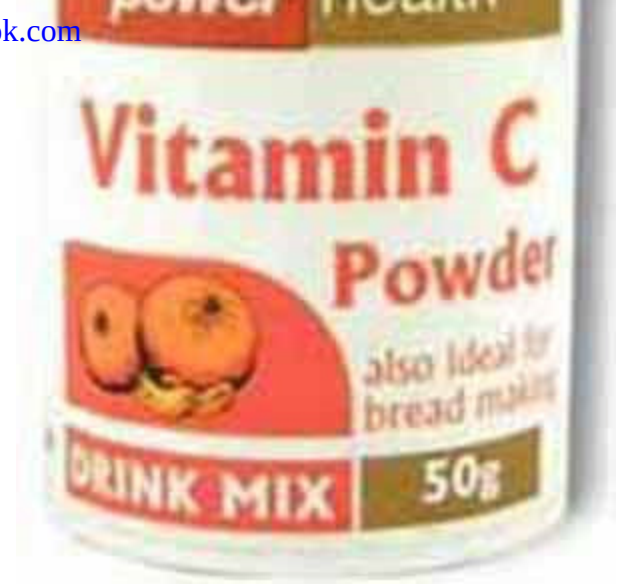
پاسخ سیستم عصبی سمپاتیك در بیمارانی که سابقه حمله قلبی دارند و طی ورزش مکمل‌های ویتامین C دریافت می‌کنند ، بهبود می‌یابد.

سیستم عصبی سمپاتیك بخشی از سیستم عصبی است که ضربان قلب و دیگر پاسخ‌های غیراختیاری بدن را کنترل می‌کند.

گاهی مبتلایان به بیماری قلبی عملکرد سمپاتیك ضعیفی دارند اما این که آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند این مشکل را بهبود بخشند یا خیر هنوز مشخص نشده است.

به گزارش هلث سنترز محققان ژاپنی با دادن ویتامین C به تعدادی از مردان که دچار سکته میوکاردیال شده بودند دریافتند گرچه فشار خون و ضربان قلب تغییری نکرد ، پاسخ ضربان قلب به ورزش پس از دریافت اسید

www.takbook.com




آسکوربیك به میزان قابل ملاحظه‌ای بیشتر بود که این بیانگر عملکرد بهتر قلب است. مصرف ویتامین C باعث افزایش مصرف اکسیژن به هنگام ورزش نیز می‌شود.

اطلاعات بیشتری مورد نیاز است تا روشن شود استفاده از آسکوربیك اسید به بهبود عملکرد نامناسب اعصاب سمپاتیك در بیماران کمك می‌کند یا خیر و این که آیا دیگر آنتی اکسیدان‌ها نیز اثرات مشابه تاثیر ویتامین C دارند.

منبع : روزنامه جام جم

**http://vista.ir/?view=article&id=69890**

vista.ir
Online Classified Service

## اگر به کاهش وزن دچارید، ویتامین مصرف کنید

مصرف مداوم ویتامین ها در افرادی که دچار کاهش وزن، کوتاهی قد، کم خونی و بی اشتهایی هستند، تاثیر گذار است ." میترا روزبهانی " متخصص تغدیه ضمن بیان مطلب فوق گفت : کلیه افراد و خصوصا کودکان، جهت نگهداری از بافت بدن رشد طبیعی و سلامت سیستم ایمنی بدن نیازمند مواد مغذی همچون پروتئین، انواع ویتامین و مواد معدنی هستند.

وی افزود : به این ترتیب دریافت ناکافی مواد معدنی و ویتامین ها می تواند سبب کاهش میزان رشد، دریافت ناقص کلسیم توسط استخوانها، کم خونی و نیزکاهش ذخیره آهن بدن شود.وی با اشاره به اینکه لبنیات، سبزیها و میوه ها از جمله منابع غذایی سرشار از ویتامین ها محسوب می شوند، اظهار داشت : زنان باردار، کودکان، نوجوانان و کلیه کسانی که از رژیمهای غذایی استفاده می کنند، بیشترین گروه های نیازمند به دریافت این مواد هستند.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

**http://vista.ir/?view=article&id=15470**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

## اگر غذا نمی خورید ویتامین مصرف کنید

امروزه صدها نوع مختلف ویتامین و فرآورده های مواد معدنی در بازار وجود دارد و پیوسته هر ساله به تعداد آنها اضافه می شود.اگر شما از هر۵ گروه مواد غذایی مقدار توصیه شده را بخورید، کلیه ویتامین ها و مواد معدنی را دریافت می کنید؛ اما تحقیقات نشان می دهند که تنها یک دهم افراد به طور منظم میوه و سبزی کافی مصرف می کنند و اغلب افراد از مصرف مقدار توصیه شده مواد غذایی مختلف و مهم بی بهره هستند؛ به همین دلیل پزشکان توصیه می کنند افراد برای جبران مواد غذایی از دست رفته ، روزانه مولتی ویتامین یا مواد معدنی مصرف کنند.در اینجا به مهمترین ویتامین ها و مواد معدنی و چگونگی مصرف آنها به طور موثر اشاره خواهیم کرد. ( اگر شما دارو مصرف می کنید، پیش از استفاده از مواد با پزشک خود صحبت کنید)

▪ ویتامین E : براساس بررسی های صورت گرفته ، گفته می شود که احتمال دارد ویتامین ایی باعث تقویت سیستم دفاعی بدن و از میان رفتن آب مروارید شود و از سرعت پیشرفت بیماری آلزایمر بکاهد همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می دهد ویتامین E ممکن است با سوزاندن کلسترول های زاید (از نوع بد) که می تواند سبب "اتریس کلریس " شود و نیز با نقش ضدانعقادی خود به سلامتی قلب کمک می کند .

طبق بررسی های دانشگاه هاروارد، مشخص شده است افرادی که به مدت ۲ سال یا بیشتر روزانه حداقل صد واحد بین المللی ویتامین E مکمل مصرف کنند تقریبا۴۰ درصد کمتر در معرض ابتلا به بیمای های قلبی قرار می گیرند. با وجود این ، بنابر مطالعات وسیع و اطلاعات جاری ، هیات مدیره فرهنگستان علوم غذایی و تغذیه اخیرا نتیجه گیری کرده است که شواهد کافی موجود نیست که ثابت کند مصرف زیاد مواد ضداکسایش مانند ویتامین های E و C خطر ابتلا به بیماری های مزمن را کاهش می دهد یا از آن جلوگیری می کند.مصرف روزانه ۱۰۰ تا۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین E برای سلامتی کامل سودمند است.

▪ حداکثر مقدار مصرف ویتامین E: مصرف بیش از۱۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین E در روز می تواند سبب افزایش خونریزی شود با توجه به این که ویتامین ایی عملکرد ضدانعقادی دارد، افرادی که خونریزی یا مشکل انعقاد خون دارند باید پیش از مصرف این ویتامین با پزشک خود مشورت کنند.

▪ ویتامین C : در عین حال که شواهد کمی مبنی بر این که ویتامین C می تواند از سرماخوردگی جلوگیری کند وجود دارد، مطالعات بسیاری نشان داده است که مصرف زیاد روزانه ویتامین C در آغاز سرماخوردگی ممکن است علایم بیماری را کاهش دهد و مدت آن را نیز کوتاه کند.مقدار مورد نیاز ویتامین C برای زنان ۷۵ میلی گرم و برای مردان نودوپنج میلی گرم است (شما می توانید با نوشیدن یک هشتم لیوان آب پرتقال این مقدار را به دست آورید) برای افراد سیگاری ۳۵ میلی گرم بیشتر مورد نیاز است.

در صورتی که بیش از۲۰۰ میلی گرم ویتامین C در روز مصرف شود، مقدار محدودی از آن توسط روده جذب می شود.

▪ حداکثر مقدار مصرف ویتامین C: مصرف مرتب بیش از۲۰۰۰ میلی گرم در روز باعث گرفتگی عضلات شکم ، تهوع و استفراغ می شود.

▪ ویتامین های B : اسید فولیک (حالت ترکیبی ویتامین B ) ویتامین های۱۲ B و ۶ B از قلب محافظت می کنند، از نقص های مادرزادی پیشگیری می نمایند و باعث حفظ هوشیاری علی رغم افزایش سن می شوند. این ۳ ، میزان هوموسیستین خون را به حالت عادی بازمی گرداند؛ در نتیجه احتمال بروز ناراحتی های قلبی را کاهش می دهند بالا رفتن مقدار هوموسیستین موجود در خون خطر بیماری های قلبی و سایر ناراحتی های

www.takbook.com

عروقی را افزایش می دهد همچنین اسید فولیک عامل موثری در سلامت یا بروز نقص های مادرزادی ازجمله اسپینای بی فی دا در هنگام تولد نوزادان است.متاسفانه زنان به طور متوسط، تنها نیمی از۴۰۰ میلی گرم ویتامین توصیه شده در روز را دریافت می کنند. در نتیجه حکم سال ۱۹۹۸ سازمان نظارت بر مواد غذایی و دارو اکنون در موادی مانند نان ، آرد، برنج ، پاستا و غلات ، اسید فولیک زیادی یافت می شود احتمال دارد افرادی که از لحاظ ذهنی ، هوشیاری گذشته خود را ندارند، کمبود ویتامین B ۱۲ داشته باشند کمبود شدید این ویتامین سبب خستگی ، ناراحتی اعصاب ، اختلال حواس و کمبود خفیف آن باعث افسردگی و آشفتگی می شود بویژه افراد مسن تر در معرض خطر هستند؛ زیرا آنها نمی توانند ویتامین B ۱۲ را از مواد غذایی ( که مهمترین آنها گوشت ، ماهی و مرغ است ) جذب کنند. از این رو، سازمان کنترل مواد غذایی و دارو به افراد بالای ۵۰ سال که نمی توانند ویتامین B ۱۲ را از مواد غذایی جذب کنند، توصیه می کند که آن را از طریق غذاهای کمکی و یا مواد غذایی غنی شده از ویتامین B ۱۲ تامین کنند.

▪ حداکثر مقدار مصرف ویتامین B: مصرف بیش از۱۰۰۰ میکروگرم اسید فولیک احتمال دارد مانع از آشکار شدن نارسایی های ویتامین B ۱۲ شده و باعث ناراحتی های اعصاب شود مصرف ویتامین۶ B نیز نباید از۱۰۰ میلی گرم تجاوز کند ( مقدار مورد نیاز توصیه شده برای افراد زیر۵۰ سال ، ۳/۱ میلی گرم است ؛ مردان بالای ۵۰ سال باید یک و هفت دهم میلی گرم و زنان بالای ۵۰ سال ۳/۱ میلی گرم مصرف کنند) مصرف بیش از حد یا اضافی این ویتامین خطر بر هم زدن تعادل بدن ، احساس کرخی کردن ، ضعف ماهیچه ای و ناراحتی اعصاب را به دنبال دارد.برای اکثر افراد، مصرف بیش از ۴/۲ میلی گرم ویتامین بی دوازده خطر زیادی ندارد و افراد بالای ۵۰ سال که اسید فولیک استفاده می کنند، باید حداقل صد میکروگرم ویتامین B ۱۲ نیز در روز مصرف کنند.

▪ کلسیم : اگر بخواهیم دندان ها و استخوان هایی محکم داشته باشیم و خطر ابتلای به پوکی استخوان را کاهش دهیم ، به مقدار زیادی از این نوع مواد معدنی احتیاج داریم.

اخیرا سازمان کنترل مواد غذایی و دارو برای رسیدن به این هدف مقدار مورد نیاز توصیه شده کلسیم برای افراد تا سن ۵۰ سال را۱۰۰۰ میلی گرم و برای افراد بالای ۵۰ سال تا۱۲۰۰ میلی گرم افزایش داده است ؛ این مقدار کلسیم برابر۳ یا۴ لیوان شیر بدون چربی در روز است ؛ اما تحقیقات نشان داده است که میانگین زنان امریکایی فقط۶۰۰ میلیگرم کلسیم در روز دریافت می کنند.

▪ حداکثر مقدار مصرف کلسیم : مصرف ۲۵۰۰ میلی گرم کلسیم مکمل در روز ممکن است باعث یبوست و مشکلات کلیوی شود.

▪ ویتامین D: کلسیم به تنهایی برای شما مفید نخواهید بود؛ مگر این که به مقدار کافی ویتامین D را که از نور خورشید به دست می آید، دریافت کنید این ویتامین بدن را آماده جذب کلسیم و فسفر می کندد ویتامین D تنها در تعداد محدودی از مواد غذایی که مهمترین آنها شیر، کره ، زرده تخم مرغ و صبحانه های غله ای غنی شده هستند، یافت می شود و به جز این ، راه دیگری برای تولید ویتامین D قرار گرفتن پوست در معرض تابش خورشید است.

اگرشما زیاد شیر نمی نوشید یا از خانه بیرون نمی روید، احتمالا۲۰۰ واحد بین المللی ویتامین D توصیه شده برای افراد زیر۵۰ سال را دریافت نمی کنید؛ بویژه افراد مسن تر که نمی توانند این ویتامین را از طریق غذا جذب کنند، احتمال دارد که کمبود ویتامین D پیدا کنند.

برای افراد۵۰ تا۷۰ سال ۴۰۰ واحد بین المللی و برای سنین بالاتر،۶۰۰ واحد بین المللی ویتامین D توصیه می شود.

▪ حداکثر مقدار مصرف ویتامین D: مصرف روزانه ۱۰۰۰ تا۲۰۰۰ واحد بین المللی بیش از اندازه ممکن است باعث تهوع ، سردرد، خستگی ، ناراحتی های قلبی و بالا رفتن کلسیم خون شود که می تواند سبب مشکلات جدی کلیوی و بیماریهای دیگر شود.

▪ منیزیم : منیزیم یکی دیگر از مواد معدنی است که برای سلامتی استخوان ها و دندان ها ضروری است و مقدار مورد نیاز توصیه شده آن برای مردان ۴۲۰ میلی گرم و برای زنان ۳۲۰ میلی گرم در روز است ؛ اما بیش از سه چهارم مردم امریکا این مقدار را دریافت نمی کنند. مولتی ویتامین ها به طور متوسط۲۵ درصد از منیزیم موردنیاز شما را تامین می کند؛ اما منیزیم در کلیه غلات ، میوه های مغزدار مانند گردو، پسته ، فندق ، بنشن و سبزیجاتی که برگ تیره دارند یافت می شود.

www.takbook.com

▪ حداکثر مقدار مصرف منیزیم : مصرف بیش از۳۵۰ میلی گرم منیزیم سبب تهوع و استفراغ می شود.

▪ آهن : اگرچه کودکان ، نوجوانان و زنان باردار در معرض خطر کمبود آهن هستند، مردان سالم در کلیه سنین و زنان یائسه نیازی به مصرف اضافی این ماده معدنی ندارند درواقع در این گروه احتمالا مصرف اضافی آهن بیش از آن که مفید باشد، ضرر دارد؛ زیرا آهن اضافی در بدن انباشته می شود. بیش از یک میلیون مردم امریکا به بیماری ارثی به نام "هموکروماتیس " مبتلا هستند که باعث ذخیره آهن اضافی در بدن می شود و خطر ابتلا به امراض قلبی و ناراحتیهای کلیوی را افزایش می دهد.

▪ حداکثر مقدار مصرف آهن : در زنان زیر۵۰ سال مقدار موردنیاز توصیه شده ۱۵ میلی گرم طی ۵ بار در طول روز است ؛ مصرف آهن اضافی باعث تهوع ،استفراغ و دردهای شکمی می شود و از جذب مواد معدنی دیگر نیز جلوگیری می کند.

منبع : ایران مانیا

**http://vista.ir/?view=article&id=6750**

vista.ir
Online Classified Service

## انار میوه ای سرشار از ویتامین ها

انار جزو آن دسته از میوه هایی است که از دیرباز خواص بیشمار آن شناخته شده است.

شاید معروف ترین خاصیت این میوه تصفیه خون باشد که تقریبا همگان به آن واقف هستند. در سال های اخیر همزمان با افزایش آگاهی مردم، تعداد آب انار فروشی ها که نام ایستگاه تصفیه خون را برای خود انتخاب کرده اند هم بیشتر شده است. به گفته پزشکان، یکی از مهم ترین ویژگی های انار، ضد سرطان بودن آن است که از آنتی اکسیدانت های موجود در این میوه ناشی می شود. از سوی دیگر متخصصان تغذیه، خوردن انار را در رژیم های لاغری توصیه می کنند چون این میوه ضمن رساندن ویتامین ها و فیبر مورد نیاز به بدن، کالری پایینی دارد. جالب است بدانید که میزان آنتی اکسیدانت موجود در آب انار حتی از چای سبز هم بیشتر است. از سوی دیگر انار میوه ای سرشار از آهن و ویتامین هایA, E. C می باشد.

منبع : روزنامه جوان

**http://vista.ir/?view=article&id=118614**

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

# اهمیت ویتامین ها

برای کنترل وزن و رژیم غذایی، مصرف ویتامین ها بسیار موثر است. ویتامین ها شامل ۱۳ نوع مختلف هستند که به دو دسته حلال در آب و حلال در چربی تقسیم می شوند.

در این متن شما را با انواع مختلف ویتامین ها آشنا می کنیم. خبر خوب قابل ذکر این است که بیشتر موادی که شما هنگام خوردن از آن لذت می برید سرشار از این نوع ویتامین هاست و می توان آنها را در میوه ها و سبزیجات محصولات مختلف حیوانات و غلات یافت.غذاهای معمولی که شما استفاده می کنید سرشار از ویتامین ها هستند. ویتامین های مختلف را در این غذاها می توانید بیابید؛

- حلال در چربی

▪ ویتامین A و بتاکاروتن؛ جگر، شیر، تخم مرغ، سبزیجات سبز مثل هویج، اسفناج و طالبی.

▪ ویتامین D : شیر، روغن ماهی، زرده تخم مرغ.

▪ ویتامین E : روغن سبزیجات، مارگارین، جوانه گندم، خشکبار و اسفناج.

▪ ویتامین K : سبزیجاتی با برگ های سبز تیره.

- حلال در آب

▪ ویتامین C : توت فرنگی، سیب زمینی، کلم بروکلی، گوجه فرنگی و مرکبات و عصاره آنها.

▪ ویتامین B۱ (تیامین)؛ تمام غلات که حبوبات نیز شامل آنها باشند. قسمت هایی از گوشت، برنج، ماکارونی.

▪ ویتامین B۲ (ریبو فلامین): گوشت، ماهی، ماکیان، لبنیات، خانواده حبوبات و تخم مرغ.

▪ ویتامین B۳ (نیاسین): حبوبات و نان، گوشت، ماهی، شیر، تخم مرغ، بادام زمینی.

▪ ویتامین B۶ (پیریدوکسین): جوجه، ماهی، جگر، تخم مرغ، سویا، جو دوسر، بادام زمینی، گردو.

▪ اسید فولیک؛ پرتقال و عصاره آن، برگ سبزیجات سبز، خانواده حبوبات، نخود فرنگی، خشکبار، آجیل.

▪ بیوتین؛ جگر، زرده تخم مرغ، حبوبات، غلات، خمیر مایه.

▪ نپتوتنیک اسید؛ گوشت، ماکیان، غلات، نخودفرنگی و لوبیا. برای اینکه بدن شما به تمام ویتامین های مورد نیاز دست یابد فراموش نکنید که به طور متوسط باید در هر وعده غذایی از ۲ نوع میوه و سبزیجات استفاده کنید.

منبع : روزنامه کارگزاران

www.takbook.com

http://vista.ir/?view=article&id=81742

vista.ir
Online Classified Service

# این کودکان باید ویتامین مصرف کنند

با توجه به اینکه ویتامینها از جمله مواد مفید در بدن هستند و با فعالیت طبیعی بسیاری از بخشها کمک می کنند والدین در مورد اینکه آیا باید همواره به فرزندان خود ویتامین بدهند یا خیر دچار سوال می شوند.

به همین دلیل ما در این بخش قصد داریم اطلاعاتی در این مورد به شما بدهیم:

مسئله اصلی در مورد وقتی است که فرزندتان نوزاد و یا نوپاست. زیرا در این زمان هر غذایی را نمی خورد و نمی توانید مواد غذایی خام و یا پخته سرشار از ویتامین را به او بدهید. در این زمان کودکان برخی از مواد غذایی را به دهان می برند و چندین بار مزه مزه می کنند اما در بسیاری از موارد نیز نهایتاً تمایلی به خوردن آنها نشان نمی دهند.

توجه داشته باشید که بسیاری از ویتامینها در شیر وجود دارند و چنانچه کودک تغذیه مناسبی داشته باشد اکثر نیازها برآورده می شوند اما در هر حال ۳ ماده مغذی شامل ویتامین د- آهن و فلوراید است که ممکن است به اندازه کافی در شیر (حتی شیر مادر) وجود نداشته باشد.

به همین دلیل طبق دستور پزشک برای فرزندتان از این مکملها استفاده نمایید.

اما استفاده زیاد نیز عوارضی به دنبال خواهد داشت به همین دلیل توصیه می شود فقط به اندازه تجویز شده از ویتامینها به کودک بدهید و تصور نکنید مصرف بیشتر آنها باعث کمک بیشتر به فرزندتان می شود.

نکته دیگر این است که مورد کودکانی که از وزن و ظاهری طبیعی برخوردارند و در زمان مقرر نیز دنیا آمده اند و با شیر خشک تغذیه می شوند بسیاری از مادران تصور می کنند با دلیل وزن گیری سریع تر نیازی به استفاده از قطرات ویتامین نمی باشد. اما مصرف مرتب مکملها ربطی به عوامل ظاهری و رشد نوزاد در چند ماه نخست زندگی ندارد.

- دادن ویتامین به کودکان خوش خوراک

ممکن است فرزند شما با توجه به میزان دریافت کافی کالری از رشد خوبی برخوردار باشد اما ممکن است در مصرف مواد مغذی که بدنش به آن نیاز دارد دچار کمبودهایی باشد.

به هرم غذایی نگاهی بیندازید و مطمئن شوید فرزندتان از تمام گروههای مواد غذایی موجود در هرم به نسبت مناسب استفاده می کند یا خیر.

اگر در یک مورد دچار کمبود است استفاده از ویتامینها برایش ضرری ندارد هر چند که این کار را نیز باید با مشورت پزشک انجام دهید.

www.takbook.com

به نظر کارشناسان اگر روزانه یک بار به فرزندتان مولتی ویتامین بدهید نگران اوردوز شدن و زیاده از حد شدن ویتامینها و بروز عوارض جانبی نباشید.

● ویتامینهای مهم تر

در مصرف انواع ویتامینها تفاوت چندانی وجود ندارد و می توانید از مولتی ویتامینهای گوناگونی که به صورت قطره یا شربتهای مورد تایید متخصصان در بازار وجود دارد استفاده نمایید. مگر اینکه فرزندتان نیاز خاصی داشته باشد.

برای مثال اگر کودک شما تمایلی به مصرف شیر و لبنیات ندارد استفاده از ویتامینهایی که حاوی کلسیم نیز می باشند برایش مفیدتر خواهد بود.

اما لازم به یادآوری است که حتی مصرف این گونه مکملها نیز فقط بین ۱۵ تا ۲۰ درصد نیاز کودک را برطرف می کند و بقیه را باید از طریق مصرف مواد غذایی تامین کند.

نکته دیگر این است که بهتر است ویتامینهایی که به کودکتان می دهید حاوی آهن نباشد مگر اینکه دچار کم خونی باشد یا پزشک در شرایط خاص برایش تجویز کرده باشد.

زیرا میزان زیاد آهن برای کودکان منجر به بروز عوارضی مانند مسمومیت و حتی مرگ می شود.

در هر حال بهتر است ویتامینها را به دلیل شیرین و خوشمزه بودن در دسترس کودکان قرار ندهید زیرا ممکن است کودکان به دلیل دوست داشتن طعم آنها بدون اجازه شما بیش از حد از آنها استفاده نمایند و خطر عوارض در مورد ویتامینهای محلول در چربی مانند ویتامینهای آ-د و ای به مراتب بیشتر است.

● استفاده از ویتامین بیشتر در صورت عدم مصرف غذای کافی

این کار به هیچ وجه توصیه نمی شود و نمی توانید به دلیل اینکه کودکتان بد غذاست در روز به جای یک بار چندین بار به او ویتامین بدهید مگر در موارد خاص با نظر پزشک.

در اکثر موارد دادن یک بار از ویتامینها مواد مورد نیاز بدن او را تامین می کند.

پس فکر نکنید هر چیزی که خوب است بیشترش بهتر است.

حتی ممکن است استفاده بیشتر از برخی از ویتامینها و مکملها به خودی خود موجب بروز عوارض خاصی نشوند اما می تواند از جذب و عملکرد طبیعی برخی انواع دیگر جلوگیری کند.

در ضمن باید زمان دادن برخی از ویتامینها و مواد معدنی را نیز به درستی رعایت کنید.

امیدواریم با رعایت موارد فوق بتوانید حداکثر بهره را از ویتامینها و مکملهای کودکان برده و فرزندانی سالم و شاد داشته باشید.

سحر کمالی نفر

منبع : روزنامه کیهان

**http://vista.ir/?view=article&id=123744**

vista.ir
Online Classified Service

بازگشت به دامن طبیعت

www.takbook.com

سلامتی باارزش ترین چیزی است که ما در زندگی داریم و به همین جهت است که همه ما از هر گامی که برای حفظ و ارتقای آن برداشته می شود، استقبال کرده و از هر عاملی که آن را در معرض خطر قرار می دهد، می پرهیزیم. در یکصد سال اخیر موضوعی که بیش از گذشته مورد اهتمام متخصصان و کارشناسان قرار گرفته است، توجه بیشتر به بحث تغذیه است. در واقع گویی راز سلامتی و شادابی انسان در تغذیه سالم نهفته شده است. اما آیا در مورد تغذیه درست و رژیم غذایی مناسب وضعیت بدن مان چیزی می دانیم؟ آیا می دانیم اهمیت تغذیه مناسب در سلامت جسمی و روانی مان تا چه اندازه است؟ آیا از شرایط فیزیولوژیک بدن مان اطلاع داریم؟ همه ما شرایط فیزیولوژیک خاص و استرس های مخصوص به خود را داریم. در هر مرحله از زندگی (نوزادی، کودکی، نوجوانی و پیری) نیازهای تغذیه یی بدن ما متفاوت است. بارداری، زایمان، شیردهی، فشارهای روحی و... تغییراتی بر بدن ما تحمیل می کند که نیازهای ما را تغییر می دهد. بدن ما در مرحله یی از زندگی نیاز بیشتری به یک ویتامین خاص دارد و در مرحله یی دیگر به یک عنصر معدنی خاص، بیشتر نیازمند است. از کجا بدانیم نیاز ما چیست و با چه ماده غذایی تامین می شود؟ علم تغذیه و تحقیقات بسیاری که در این زمینه صورت گرفته است، می تواند به ما کمک کند تا به نیازهای بدن مان واقف شویم و با رعایت یک رژیم غذایی مناسب در بهترین وضعیت سلامت قرار گیریم.

مبحث تغذیه شامل بحث های گسترده یی است که هر روزه با آن در تماس هستیم. سلامت غذا و مواد غذایی، رژیم های غذایی برای بیماری های خاص به ویژه بیماری های قلب و عروق که مهم ترین عامل مرگ ومیر در کشورهای صنعتی به شمار می آیند، رژیم های غذایی مناسب برای کنترل وزن، چگونگی کم کردن وزن بدون آنکه به سلامت بدنمان لطمه یی وارد شود و... مطالبی هستند که می توانند اطلاعات ما را در زمینه تغذیه افزایش دهند.

همان طور که می دانیم نیروهای حیاتی و اصلی ما به وسیله مواد مغذی، معدنی و طبیعی پشتیبانی می شوند. بدن انسان قادر به ساخت برخی از این مواد است و مواد حیاتی دیگر از طبیعت و محیط اطراف زندگی تامین می شود. در نتیجه تغذیه مناسب و سالم می تواند سلامتی انسان را بازگردانده و از آن به خوبی محافظت کند. همچنین سیستم ایمنی بدن را تقویت کند، عمر را طولانی تر گرداند، اندام و رخساره آدمی را بهبود بخشد و نشاط و طراوت را تا سال ها در ما نگه دارد، اما اغلب مقدار مواد مورد نیاز روزانه بدن مانند ویتامین ها و مواد معدنی به درستی در برنامه غذایی ما قرار نمی گیرد و کمبود مواد آلی در تغذیه روزانه می تواند باعث پایین آمدن توان جسمانی و فکری شود و سلامت ما را به سوی چند بیماری خطرناک بکشاند. محیط زیست نامساعد و نامطلوب، استرس ها و ترس های همیشگی، عادت های زیانبخش و پرگزند و حال و روز این جسم خسته از کار روزانه همه و همه و تمام مشکلات دیگر در زندگی سلامتی ما را هر روز تهدید می کنند. حال چگونه می توانیم این گرانبهاترین هدیه الهی (سلامتی) را برای خود حفظ کنیم؟

متاسفانه امروزه غذاهای فرآوری شده، سریع و بدون محتوای غذایی به آسانی در دسترس کودکان قرار می گیرند. جعبه آب نبات های رنگی و جذاب، نوشابه های حاوی شیرین کننده های مختلف و اسنک های پرروغن و نمک در دبستان ها و دبیرستان ها مورد توجه کودکان و نوجوانان است. به نظر می رسد تهیه کنندگان تنقلات عاری از مواد مغذی حضور خود را در هر جایی که امکان حضور کودکان فراهم است، به نمایش می گذارند.

در این میان والدینی که ضرورت مقابله با این روند مخرب را دریافته اند، به دنبال راه حلی مناسب برای رساندن ریزمغذی ها (مولتی ویتامین ها و مواد معدنی) هستند. یک راه مناسب استفاده از مکمل های مولتی ویتامین است که بسیاری از آنها مناسب با ذوق و سلیقه کودکان تهیه شده است، مولتی ویتامین هایی غنی و استثنایی که علاوه بر رساندن ریزمغذی های لازم به کودکان، به واسطه مواد خاص و طبیعی خود در تقویت

www.takbook.com

سیستم ایمنی نیز موثر هستند. اما آیا این برای مقابله با سوءتغذیه کودکان مان و رسیدن به رشد و شادابی لازم کافی است؟

قطعاً بهترین راه تامین احتیاجات بدن، رجوع آدمی به طبیعت است. طبیعت، هر آنچه را که بدن برای استمرار حیات خود به آن نیاز دارد، در خود جای داده است. اما آمارهای رسمی در کشورهای خاورمیانه، به خصوص در کشور خودمان، از بی توجهی مردم به این مهم حکایت می کند. براساس تحقیقات بسیاری از مردم ایران از سوءتغذیه پنهان یا آشکار رنج می برند. علت اصلی این سوءتغذیه نوع رژیم غذایی افراد است، چرا که مشغله زیاد افراد را از رسیدگی به سلامت خود بازمی دارد. تقریباً بیشتر افراد آنگونه که باید به تغذیه خود اهمیت نمی دهند و هر آنچه که مصرف می کنند، ارزش تغذیه یی بالایی ندارد.

در گذشته یکی از کمبودهای اصلی ریزمغذی ها در ایران، ید بوده است. خوشبختانه با روندی که وزارت بهداشت و درمان در این زمینه در پیش گرفت، این مشکل تقریباً ریشه کن شده است. در واقع یکی از راه حل ها در این مسیر، رویکردی است که به شایستگی از سوی وزارت بهداشت در نظر گرفته شده است، یعنی علاوه بر اطلاع رسانی درخصوص اهمیت تغذیه و توجه به آن، نسبت به غنی سازی برخی مواد غذایی برنامه ریزی شد و تقریباً درخصوص کمبود ید معضل و بحرانی نداریم.

کمبود روی و آهن نیز از عوامل دیگر ابتلا به سوءتغذیه است که باید راهکاری برای این مشکل نیز در نظر گرفت. همچنین ۵۰ درصد زنان ایرانی از کم خونی و سوءتغذیه رنج می برند که به صورت آشکار و گاه پنهان است. نتایج بررسی ها حاکی از آن است که علاوه بر سه ریزمغذی آهن، ید و ویتامین A، کمبود ریزمغذی های دیگر از جمله کلسیم، ویتامینB۲، ویتامین D و روی نیز در کشور شایع است.

همه می دانیم کمبود ریزمغذی ها موجب افزایش سوءتغذیه، افزایش مرگ ومیر و ابتلا به بیماری ها به علت ضعف سیستم ایمنی بدن، ناتوانی جسمی، کاهش بهره هوشی، کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی، تغییرات رفتاری به صورت بی حوصلگی، بی تفاوتی و انزواطلبی می شود. بر این اساس روند توسعه کشور به خطر افتاده و تا جایی پیش می رویم که به عنوان مثال با شیوع ۲۰ درصدی کم خونی فقر آهن در کشور، سالانه حدود ۵۷۵ میلیون دلار ضرر می کنیم.

یکی دیگر از روش های مقابله با سوء تغذیه که در تمام دنیا به خصوص کشورهای صنعتی مورد توجه قرار گرفته است، استفاده از مکمل های غذایی است.

مشاهدات علمی مختلف نشان داده است مکمل های رژیمی اثرات بسیار سودمندی روی سلامت فرد دارند. به عنوان مثال محققان معتقدند در هفته های اول بارداری مصرف مکمل اسیدفولیک می تواند اثرات مثبتی در تامین سلامت جنین داشته باشد. بنابراین به منظور جلوگیری از نقص لوله عصبی جنین، روزانه مصرف ۴۰۰ میکروگرم اسیدفولیک برای همه زنان و دختران جوان در سنین باروری توصیه شده است. مصرف مکمل های غذایی، تضمینی برای تامین کامل مواد مغذی مورد نیاز بدن است. به عنوان مثال پزشکان مصرف مکمل های غذایی را برای سالمندان توصیه می کنند. یکی از علل این امر خستگی های مزمن ناشی از کمبود آهن است. همچنین به علت کمبود ویتامین D بین افراد مسن، مصرف مکمل ویتامین D نیز توصیه می شود. مصرف مکمل های رژیمی به علل مختلف از جمله کاهش وزن تا کنترل درد، می تواند مفید باشد.

همچنین در سطح جهان پزشکان در کنار داروهای ژنریک برای درمان برخی بیماری ها، از مکمل های غذایی برای کاهش میزان مصرف داروهای ژنریک مربوطه و عوارض ناشی از آن استفاده می کنند. در این میان می توان به مکمل «کرومیوم» و «منیزیم» اشاره کرد که در بیماران دیابتی موجب کاهش قند خون می شود.

اما آنچه از اهمیت وافری برخوردار است، آن است که به هیچ عنوان نمی توان بدون مشاوره با پزشک و متخصص مربوطه نسبت به تهیه و مصرف این قبیل فرآورده ها اقدام کرد. درست است که راز سلامتی و نشاط در تغذیه کامل نهفته است و تامین کافی ویتامین ها و ریزمغذی ها و مواد معدنی، کلید تندرستی و شادابی بشر است، لیکن باید به این نکته توجه داشت که این تشخیص پزشک است که تعیین می کند بدن فرد به کدام مکمل غذایی و به چه مقدار و با چه درصدی نیاز دارد. از سوی دیگر نحوه تهیه و تامین این مکمل ها است که حتماً باید از طریق مجاری مجاز، تایید شده و تحت نظارت صورت گیرد. متاسفانه چندی است شاهد بروز پدیده قاچاق مکمل ها در کشور هستیم و این موضوع سبب بی اعتمادی

www.takbook.com

گسترده یی در میان پزشکان و همچنین عموم مردم شده است. به منظور اطمینان از صحت و سلامت و اصالت مکمل های غذایی، این فرآورده ها را باید از داروخانه تهیه کرد. در واقع مکمل های غذایی دارای مجوز، از یک سو هنگام ورود تحت نظارت و کنترل متخصصان امر در وزارت بهداشت است و کشور تولیدکننده، تاریخ تولید و میزان مواد موثر آنها مشخص است و از سوی دیگر، تحت برنامه نمونه برداری مستمر وزارت بهداشت است تا نسبت به سلامت این فرآورده ها، پیش از رسیدن به دست مصرف کننده نهایی اطمینان کامل حاصل شود.

براین اساس یکی از راهکارهایی که می توان برای رفع این مشکل ارائه داد، آشنا کردن افراد جامعه با فرهنگ استفاده صحیح از مکمل های غذایی سالم است. مردم به واسطه اهمیتی که برای سلامت، تندرستی و شادابی خویش قائل هستند، نباید به سوی فرآورده هایی که به صورت قاچاق و بدون نظارت وزارت بهداشت وارد کشور می شود، بروند و هنگام تهیه این محصولات باید به برچسب فارسی آنها که دربردارنده نام شرکت تولیدکننده و واردکننده و شماره مجوز وزارت بهداشت است، دقت کنند تا ابهام های موجود کاملاً از بین برود و افراد با اطمینان از اینکه یک مکمل به تایید وزارت بهداشت رسیده است، بتوانند بدون هرگونه نگرانی، آن را با نظر پزشک مصرف کنند.

منبع : روزنامه اعتماد

**http://vista.ir/?view=article&id=344273**

vista.ir
Online Classified Service

## بازی با ویتامین ها

مسئولیت سنگین به وجود آوردن عادت های صحیح تغذیه ای در کودکان بر عهده والدین آنها است. ذائقه و عادت های صحیح یا غلط غذایی از سنین بسیار پائین در کودکان شکل می گیرند. نوع غذاهای آماده شده در منزل، شیوه سرو کردن آنها، نحوه خرید موادغذایی، کمیت و کیفیت زمانی که خانواده برای صرف غذا دور هم جمع می شوند، همگی می توانند در شکل گیری یک الگوی ذهنی برای مصرف موادغذایی تأثیر به سزایی داشته باشد. در واقع هیچوقت برای آموزش تغذیه سالم به کودکان زود نیست زیرا چیزهایی که آنها امروز می بینند و یاد می گیرند در سنین بزرگسالی تبدیل به الگوی تغذیه آنها خواهد شد و در سلامت و شیوه زندگی شان بسیار تأثیرگذار خواهد بود.

شاید ترغیب کردن کودکان به مصرف میوه ها و سبزیجات و سایر خوراکی های سالم کمی سخت باشد زیرا آنها غالباً میان وعده ها و غذاهای چرب، شیرین، شور و پرادویه را ترجیح می دهند و هرچقدر هم که والدین درباره مضر بودن این خوراکی ها و فواید غذاهای سالم و کم کالری برای آنها توضیح دهند باز هم نمی توانند مانع اشتیاق بی حد و حصر فرزندشان برای خوردن آنها شوند.شاید در این میان، جذاب نبودن خوراکی های

www.takbook.com

سالم در مقایسه با بسته بندی های پرزرق و برق تنقلات و فست فودهای خوش رنگ و لعاب، یکی از دلایل متمایز نبودن کودکان به مصرف آنها باشد. والدین می توانند با روش های بسیار ساده کودکان را به مصرف انواع و اقسام غذاهای سالمی که در منزل تهیه می شود، ترغیب کنند.

- با هم آشپزی کنید

البته این کار موجب کثیف شدن تعداد زیادی ظرف و به هم ریختگی آشپزخانه خواهد شد. اما بهترین راهکار برای اصلاح رفتار کودکان بد غذا است زیرا بچه ها به خوردن چیزی که در تهیه آن نقش داشته اند تمایل زیادی نشان خواهند داد. تزئین غذا و چیدن سفره نیز ازجمله مطلب هایی هستند که کودکان می توانند به خوبی از پس آن بربیایند. البته فراموش نکنید که غذا را همگی دور سفره صرف کنید. کودکانی که در کنار والدینشان و سرسفره غذا می خورند معمولاً عادات تغذیه ای بهتری دارند زیرا در حین غذا خوردن از سایر بزرگسالانی که سر سفره هستند الگوبرداری می کنند.

- خلاق باشید

ایجاد کمی تنوع در شیوه ارائه خوراکی های سالم به کودکان می تواند موجب اشتیاق نشان دادن آنها شود. به عنوان مثال اگر کودک خردسالتان به خوردن میوه علاقه ندارد می توانید با یک چاقوی تیز روی پوست میوه ها صورتک های خنده داری ایجاد کنید. انجام این کار احتیاج به مهارت زیادی ندارد. سپس با استفاده از میوه ها برای آنها قصه بگویید و نمایش اجرا کنید. البته به شرطی که در پایان بازی همه شخصیت های نمایش خورده شوند! راز این کار در این است که ذهن بچه ها را از این که چیزی را مجبور هستند بخورند منحرف خواهد کرد.

- با هم به خرید بروید

بچه ها همیشه دوست دارند مانند بزرگترها رفتار کنند. آنها را با خود به خرید ببرید.

به عنوان مثال اگر می خواهید میوه بخرید نظر او را هم در انتخاب میوه بپرسید و در حمل کردن کیسه های میوه یا سبد خرید و شستن میوه ها در منزل او را نیز مشارکت دهید.

اگر برای خرید سایر موادغذایی به سوپر یا فروشگاه زنجیره ای می روید، از آنها بخواهید که به شما در انتخاب خوراکی های سالم و مغذی کمک کنند.

- درباره ارزش غذایی خوراکی های مختلف صحبت کنید

آشنا کردن کودکان با انواع و اقسام ویتامین ها و خواص هر یک از آنها کار چندان سختی نیست. برایشان توضیح دهید که هر میوه یا خوراکی سالم دیگری چطور می تواند در سالم ماندن و قوی ترشدن آنها نقش داشته باشد.همچنین آشنا شدن با نحوه کاشت یا تهیه میوه ها، سبزیجات و سایر خوراکی ها نیز می تواند برایشان جالب باشد. اگر برایتان امکان دارد دانه یکی از میوه ها را در باغچه یا گلدانی بکارید و نحوه رشد و جوانه زدن آن را به بچه ها نشان دهید.

- با هم بسته بندی کنید

بعضی از بچه ها ترجیح می دهند خوراکی هایی را که به مدرسه می برند از تنقلات بسته بندی شده و آماده در سوپرمارکت ها تهیه کنند. اما اگر والدین به جای آن که هر روز صبح خوراکی ها را در کیف بچه ها بگذارند از آنها بخواهند هر شب از بین میوه ها و سایر تنقلات سالمی که در منزل موجود است انتخاب کرده و برای روز بعد بسته بندی کنند یا این که خودشان ساندویچ درست کنند ، آنها علاقه بیشتری به خوردن این میان وعده ها در مدرسه نشان خواهند داد.

- کتاب ها و بازی های مناسب تهیه کنید

بهتر است برای کودکان خردسال کتاب ها یا بازی های فکری یا اسباب بازی هایی تهیه کنید که شخصیت اصلی آنها میوه ها باشند. همچنین می توانید از بچه ها بخواهید با کاغذ رنگی یا سایر وسایلی که دارند کاردستی میوه ها و سایر خوراکی ها را بسازند یا آنها را نقاشی کنند. سپس نقاشی و کاردستی آنها را در آشپزخانه بگذارید یا روی در یخچال نصب کنید.

www.takbook.com

به طور کلی فقط این که از بچه ها بخواهید غذاهای سالم بخورند به تنهایی کارساز نخواهد بود بلکه باید آگاهی آنها را نسبت به مواد غذایی افزایش داده و از طریق بازی و نمایش و قصه آنها را به سوی تغذیه سالم سوق دهید.

غزاله مرعشی

منبع : روزنامه ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=124442**

vista.ir
Online Classified Service

## بچه ها را با ویتامین، از چرخه بد غذایی خارج کنید

متخصصان تغذیه عقیده دارند کودکان باید مواد معدنی و ویتامین های موردنیاز خود را با تغذیه ای که از موادطبیعی دارند به دست بیاورند و از آن جمله می توان به موادغذایی چون: شیر و سایر لبنیات، میوه و سبزیجات سبز، مواد پروتئینی مانند مرغ، ماهی، گوشت و تخم مرغ و نان و غلات اشاره کرد.اما سؤال اساسی این است که چه کودکانی به مکمل های ویتامینی نیاز دارند، کودکانی که به صورت معمول غذاهای سالم و تازه مصرف نمی کنند، کودکان ایرادگیر که به اندازه کافی غذا نمی خورند، کودکانی که به بیماری های مزمن از قبیل آسم یا بیماری های گوارشی مبتلا هستند. به ویژه اگر در حال درمان باشند.

کودکان فعالی که به ورزش های فیزیکی سخت مشغول هستند، باید از مکمل های غذایی استفاده کنند. همچنین مصرف این مکمل ها برای کودکانی که به میزان زیاد Fast Food می خورند، کودکانی که گیاهخوار هستند و رژیم های بدون لبنیات یا رژیم های غذایی دیگر دارند و کودکانی که از نوشیدنی های کربوناتی که موجب کاهش ویتامین و دفع مواد معدنی بدن می شود، استفاده می کنند، توصیه می شود.

● ویتامین و مواد معدنی مفید برای کودکان

▪ ویتامین A، موجب رشد و ساختن بافت ها، استخوان، پوست سالم، چشم و سیستم ایمنی می شود. بهترین منابع ویتامین A شامل شیر، پنیر، تخم مرغ و سبزیجات زرد و نارنجی مانند هویج، کدو و سب زمینی شیرین است.

▪ ویتامین های خانواده B نیز به سوخت و ساز، تولید انرژی و سلامت سیستم عصبی و چرخشی کمک می کنند. منابع خوب این ویتامین ها گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، شیر، آجیل، پنیر، لوبیا و سویا است.

www.takbook.com

▪ ویتامین C، سلامت ماهیچه ها، بافت های متصل و پوست را تقویت می کند. مرکبات، توت فرنگی، کیوی، گوجه فرنگی و سبزیجات سبز مانند کلم بروکلی ازجمله منابع سرشار از ویتامین C هستند.

▪ ویتامین D نیز به رشد استخوانها و دندانها و همچنین جذب کلسیم کمک می کند. منابع این ویتامین شیر، پنیر و ماست، زرده تخم مرغ و روغن ماهی است.

▪ کلسیم به رشد کودکان و ساخت استخوان های قوی کمک می کند. منابع آن شیر، پنیر، ماست، سویا و آب پرتقال های غنی شده است.

▪ آهن ماهیچه را می سازد و برای سلول های خونی بسیار ضروری است. کمبود آهن در دوران بزرگسالی به ویژه در دختران بسیار زیاد است. منابع سرشار آهن، گوشت قرمز، بوقلمون، اسفناج، حبوبات و آلوبخارا هستند.

نکات مهم در دادن ویتامین به کودک

ویتامین ها را دور از دسترس کودکان قرار دهید تا آنها را مثل شکلات نخورند. همچنین از مصرف بیش از اندازه مکمل ها خودداری کنید، چرا که موجب مسمومیت می شود. اگر فرزند شما از داروی خاصی استفاده می کند، ابتدا از پزشک درباره تداخل داروها با ویتامین ها و مواد معدنی بپرسید تا با مشکل روبه رو نشوید. در ضمن توجه کنید که حتماً مکمل ها را ازداروخانه تهیه کرده و از مکمل هایی استفاده کنید که دارای برچسب تأییدیه وزارت بهداشت است.

● نقش تغذیه در رشد قدی کودکان

کوتاهی قد کودکان ممکن است در دو مرحله قبل از تولد (مرحله جنینی) و پس از تولد یا در هر دو مقطع اتفاق بیفتد. در دوران بارداری، مادر نقش مهمی در این زمینه ایفا می کند، به نحوی که مصرف ناکافی ریزمغذی ها به همراه استعمال دخانیات در دوران بارداری به رشد ناکافی و کم وزنی کودک در هنگام تولد می انجامد، بنابراین، مکمل یاری غذایی و اجتناب از سیگار برای چنین مادرانی ضروری خواهد بود.علاوه بر انرژی، وجود چندین اسیدچرب ضروری به همراه اسید آمینه ضروری (که در ساختمان پروتئین ها وجود دارند) برای رشد و نمو کافی کودکان لازم است.

مصرف طولانی مدت غذاهایی که پروتئین آنها کیفیت پائینی داشته و درنتیجه همه اسیدهای آمینه ضروری را به حد کافی برای بدن کودک تأمین نمی کند، به کندی یا توقف رشد کودک می انجامد. البته مصرف غذاهایی که چربی زیادی داشته باشند نیز موجب می شود که پروتئین ها در حد نیاز، به بدن کودکان نرسند و همین برای رشد مشکل ساز خواهد بود. علاوه بر انرژی و چربی و پروتئین دریافت کافی ریزمغذی های مختلف یعنی ویتامین ها و املاح نیز برای رشد کافی و مناسب کودکان ضروری است. نقش چند ریزمغذی در تأمین رشد کافی کودکان شناخته شده است. اما این که کدام یک از آنها بیشترین تأثیر را در تأخیر و کندی رشد کودکان دارد، هنوز مشخص نیست.کمبود روی در کاهش رشد قدی کودکان نقش دارد. کمبود متوسط تا شدید ویتامین A، آهن، کلسیم و ید نیز در تأخیر رشد کودکان نقش مهمی دارند.کمبود روی تا حدود زیادی به ناکافی بودن آن در رژیم غذایی، جذب ناکافی آن از رژیم غذایی با اختلال جذب و ازدست دادن روی با فعل و انفعالات، بدن (مثلاً در هنگام اسهال) بستگی دارد.

تحقیقات نشان داده است خوردن غذاهای حیوانی به همراه مکمل های غذایی دیگر در مقابله با کاهش رشد کودکان مؤثر است. در بعضی شرایط مصرف شیر (بهترین منبع کلسیم) میزان رشد کودکان را بهبود می بخشد.

کمبودهای غذایی در دوران کودکی، حتی در صورتی که مکمل های ویتامینی و غذایی در ابتدای خردسالی کودک به او داده شود بازهم نمی تواند از کوتاهی قد کودک جلوگیری کند. در کودکان «از رشد مانده»، دادن یکی یا برخی از مکمل ها تأثیر چندانی نخواهد داشت، بلکه توصیه می شود از مخلوط مکمل ها استفاده شود.

براین اساس مصرف غذا درحد متعادل، مناسب و از تمام گروه های غذایی همراه با مکملهای غذایی توصیه شده از سوی پزشک، بسیار مهم است. باید توجه داشت استفاده از مکمل های غذایی حاوی ریزمغذی ها به خصوص در کودکان باید با نظر پزشک متخصص انجام شود.

[سعید اویس

www.takbook.com

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=113067

vista.ir
Online Classified Service

# به شیرخوار، قطره ویتامین خارجی ندهید!

شاید باورتان نشود اما اگر بزرگ‌ترها نبودند، من حتی پوشاندن لباس به نوزاد را بلد نبودم. بدقلقی‌های آرین در هفته‌های اول آن‌قدر زیاد بود که از کوچک‌ترین فرصت برای استراحت و خواب استفاده می‌کردم. دیروز به هزار و یک زحمت توانستم یک لباس سرهمی جلو دکمه‌دار را به او بپوشانم....

البته مادرم با مهربانی یادم داد که اول باید او را به پشت و روی لباس بخوابانم و آستین‌ها را به ترتیب روی هر بازو قرار دهم. انگشتان خودم را پایین آستین گرفتم تا در زمان کشیدن آستین روی بازوی وی دستش را بگیرم و مراقب باشم ناخن‌هایش گیر نکند. یاد گرفتم که در هنگام لباس پوشاندن یا درآوردن آن باید با ملایمت کار کنم و به بچه‌ام لبخند بزنم تا او با چهره متبسم من آرام شود. همه نگرانی من از زیاد گریه‌کردن اوست و گمان می‌کنم تقصیر من است. البته دکتر می‌گوید برخی از صاحب‌نظران معتقدند پسرهای شیرخوار در شش ماه اول بیشتر از دختران گریه می‌کنند. هرچند دلیل علمی آشکاری نداریم. تنها توصیه او در آغوش کشیدن و نوازش کردن است. نسبت به هفته‌های اول خیلی آرام‌تر شده و شیر که می‌خورد، سرش را روی شانه‌ام می‌گذارم (یک دستمال روی شانه‌ام قرار می‌دهم که اگر همراه با آروغزدن کمی شیر هم بالا آورد، لباسم کثیف نشود) و می‌خوابد. از قطره ویتامین AD هم اغلب یک سی‌سی به او می‌دهم. راستی برایتان نگفتم که دکتر راجع به قطره ویتامین D که نیاز حیاتی شیرخواران است، چه نکته مهمی گفت. او می‌گوید به هیچ وجه از شربت‌ها یا قطره‌های ویتامین خارجی استفاده نکنیم چون آنها تنظیمی روی مقادیر مورد نیاز ویتامین ندارند و مجبور می‌شویم ۱۰ تا ۱۵ سی‌سی از شربت را به بچه بدهیم تا میزان نیاز ویتامین D را بگیرد، در حالی که در این حجم زیاد، حد ویتامین A هم که همراه آن است، زیادتر از حد مجاز می‌شود و ضررهایی چون افزایش فشار داخل جمجمه را خواهد داشت. او معتقد است که ظاهر گول‌زننده و تبلیغاتی این شربت‌های خارجی موجب می‌شود والدین با چند برابر قیمت، موادی را به بچه‌شان بدهند که نیاز او را برآورده نمی‌کند و نرمی استخوان هم خواهد گرفت.

جالب است که دکتر در جواب من که پرسیدم یعنی کشورهای غربی نمی‌دانند و ما می‌دانیم، گفت که آنها در همه مواد غذایی‌شان ویتامین دارند و حتی آهن را به شیر پاستوریزه می‌افزایند بنابراین همه بزرگسالان از جمله مادر، غذایی را می‌خورد که کامل است و شیرش با شیر شما تفاوت دارد. کمبود ویتامین D در شیر شما مشهود است. در مولتی ویتامین یا قطره AD ایرانی این میزان لحاظ شده است.

تازه از این گذشته، آن کشورها قطره‌های مخصوص ویتامین برای مصرف خود دارند و این شربت‌ها را برای امثال ما تولید می‌کنند چون نوزاد آنها

www.takbook.com

حتی اگر ویتامین هم نخورد، بدنش از شیر مادرش تامین است.

منبع : روزنامه سلامت

**http://vista.ir/?view=article&id=111004**

vista.ir
Online Classified Service

## بهترین مکمل‌های ویتامین و املاح معدنی چه هستند؟

نیازهای ویتامین و املاح معدنی در بین افراد مختلف متفاوت است. راهنمائی‌های فوق را می‌توان در خرید مکلمل‌های ویتامین و املاح معدنی استفاده کرد.

▪ به جای خرید جداگانه قرص‌های ویتامین و املاح معدنی، یک قرص که حاوی تمام ویتامین‌ها و املاح معدنی است توصیه می‌شود، مگر اینکه قرص‌های جداگانه و به میزان بیشتر توسط یک پزشک تجویز شده باشد.

▪ قرص‌هائی را انتخاب کنید که حاوی ۱۰۰% میزان توصیه شده ویتامین‌ها و املاح معدنی باشد.

▪ از خرید قرص‌هائی که مواد مشکوک و ناشناس هستند خودداری کنید (مثلاً ویتامین B۱۵) این مواد اضافه معمولاً ارزش غذائی قرص را افزایش نمی‌دهند، بلکه قیمت آنرا بالاتر می‌برند.

منبع : واحد مرکزی خبر

**http://vista.ir/?view=article&id=11844**

vista.ir
Online Classified Service

## بهترین ویتامین ها برای بدنسازان

www.takbook.com

ویتامین هایی که محلول در آب باشند (به استثنای ویتامین C) به طور کلی از ویتامین های B و B کمپلکس تشکیل شده اند که عبارتند از: تیامین (B۱)، ریبوفلاوین (B۲)، نیاسین (B۳)، پیریدوکسین (B۶)، فولات، کوبالامین (B۱۲)، بیوتین و اسید پانتوتنیک. ازآنجا که این ویتامین ها محلول در آب هستند و درنتیجه سخت وارد بافت های چربی می شوند، در بدن ذخیره نمی شوند و مقدار اضافی آن از بدن خارج می شود. این یعنی معمولاً مشکل مسمومیت پیش نمی آید و این ویتامین ها باید به طور پیوسته در رژیم غذایی بدنسازان وجود داشته باشد.

۱) کوبالامین (ویتامین B۱۲)

گرچه این ویتامین عملکردهای مختلفی دارد، آندسته از فوایدی که می تواند برای بدنسازان مفید باشد شامل متابولیسم کربوهیدرات و حفظ بافت های سیستم عصبی است (نخاع و عصب هایی که پیام ها را از مغز به بافت های عضلانی می رسانند). تحریک عضلات از طریق عصب ها یک قدم مهم در انقباض، هماهنگی، و رشد عضلات به حساب می آید.

ویتامین B۱۲ فقط از مواد غذایی با منشاء حیوانی به دست می آید؛ درنتیجه برای بدنسازانی که از رژیم های غذایی گیاهخواری استفاده می کنند، لازم است که با پزشک خود درمورد مصرف مکمل های این ویتامین مشورت کنند. درواقع، بین بدنسازان معمولاً تزریق های B۱۲ شایع است، چه گیاهخوار باشند چه نباشند، چون اکثر آنها باور دارند که این ویتامین عملکرد آنها را تا حد زیادی تقویت می کند.

۲) بیوتین

گرچه تحقیقات تغذیه ورزشی بسیار کمی در مورد بیوتین انجام گرفته است، اما به خاطر عملکردهای مهمی که در متابولیسم آمینواسید و تولید انرژی از منابع مختلف دارد، جزء لیست ۱۰ ویتامین برتر برای بدنسازان قرار می گیرد. این ویتامین همچنین تنها ویتامینی است که بدنسازان برای مصرف کافی از آن دچار مشکل می شوند.

دلیل اینکه بدنسازان ممکن است با بیوتین مشکل پیدا کنند این است که این ویتامین می تواند با ماده ای به نام آویدین (Avidin) متوقف شود. آویدین در سفیده تخم مرغ خام یافت می شود و یکی از موادغذایی اصلی برای خیلی از بدنسازان است. درواقع، بدنسازانی که سفیده تخم مرغ خام می خورند یا تخم مرغ خود را قبل از خوردن خوب نمی پزند، اگر مقدار تخم مرغ مصرفی آنها بیشتر از ۲۰ عدد در روز باشد، ممکن است با مشکلات رشد و کمبود بیوتین مواجه شوند. خوردن تخم مرغ خام همچنین می تواند منجر به عفونت های باکتریایی شود که خطرات و عواقب بسیار جدی برای سلامتی فرد دارد.

۳) ریبوفلاوین (ویتامین B۲)

ریبوفلاوین در سه وضعیت به تولید انرژی کمک میکند: ۱) متابولیسم گلوکز، ۲) اکسیداسیون اسیدهای چرب و ۳) انتقال یونهای هیدورژن از طریق چرخه کرب (Kreb). مسئله ای که می تواند خیلی مورد علاقه بدنسازان باشد این است که ریبوفلاوین تقریباً با متابولیسم پروتئین در ارتباط است. درواقع، رابطه بسیار قوی بین حجم عضلانی بدن و مصرف ریبوفلاوین در رژیم غذایی وجود دارد.

طبق تحقیقات انجام شده، مشخص گردیده که خانم ها برای برگرداندن سطح ریبوفلاوین موجود در خون به سطح طبیعی، باید مقدار بیشتری ریبوفلاوین در طول روز مصرف کنند. تحقیقات دیگر همچنین نشان داده است که مکمل ریبوفلاوین قابلیت تحریک پذیری ماهیچه ها را بالا می برد

www.takbook.com

که برای ورزشکاران از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

۴) ویتامین A

اکثر ما می دانیم که ویتامین A به تقویت بینایی کمک می کند، اما این ویتامین می تواند فواید دیگری هم برای بدنسازان داشته باشد. اول از همه اینکه، ویتامین A در سنتز پروتئین اهمیت بسیار زیادی دارد که مهمترین پروسه در رشد عضلانی است. دوم اینکه ویتامین A در تولید گلیکوژن نیز دخیل است، که انرژی ذخیره در بدن برای تمرینات شدید است.

مشکل وضعیت ویتامین A در بدنسازان دوبرابر است. اول به این دلیل که رژیم های غذایی ما ایرانی ها معمولاً مقدار کمی ویتامین A در خود ، دوم اینکه فعالیت فیزیکی شدید (که جذب ویتامین A را دشوار می کند) و رژیم غذایی کم چرب معمولاً میزان این ویتامین را در بدنمان به مخاطره می اندازد. بنابراین حین مسابقات باید بسیار مراقب مصرف ویتامین A خود باشید.

۵) ویتامین E

ویتامین E آنتی اکسیدانی بسیار قوی است و این یعنی می تواند به خوبی از غشای سلولها محافظت کند. این مسئله اهمیت ویژه ای دارد چون بسیاری از فرایند های متابولیک که در بدن اتفاق می افتد، ازجمله تجدید قوا و رشد سلول های عضلانی، به سلامت غشای سلولها بستگی دارد.

احتمالاً این روزها درمورد آنتی اکسیدانها در اخبار زیاد شنیده اید و تحقیقات پشت سر هم فواید این مواد را به اثبات می رسانند. آنتی اکسیدان ها به طور خاص به کاهش تعداد رادیکال های آزاد در بدن کمک میکنند. رادیکال های آزاد فراورده های فرعی تنفس سلولها هستند اما جمع شدن رادیکال های آزاد می تواند منجر به تغییرات و تخریب سلولی (و حتی سرطان) شود.

۶) نیاسین (ویتامین B۳)

این ویتامین تقریباً در ۶۰ فرایند متابولیک بدن که مربوط به تولید انرژی است دخالت دارد و به خاطر اهمیتی که برای تامین سوخت تمرینات دارد، برای بدنسازان بسیار پرفایده است. اما متاسفانه در بدن بدنسازان پس از تمرین میزان بالایی نیاسین یافت می شود و این به آن معناست که ورزشکاران نسبت به افراد غیرورزشکار به مقدار بسیار بیشتری از این ویتامین نیاز دارند. از طرف دیگر، خبر خوب درمورد این ویتامین این است که حتی اگر یک رژیم غذایی مقدار کمی نیاسین در خود داشته باشد، بدن می تواند آنرا از تریپتوفان اسیدهای آمینه که به مقدار زیاد در گوشت بوقلمون وجود دارد، به دست آورد.

اکثر بدنسازان با نوعی نیاسین به نام اسید نیکوتین آشنایی دارند که منجر به اتساع و گشادسازی عروق می شود و می تواند به بدنسازان حرفه ای موقع مسابقع کمک کند که رگ های بیشتر و برجسته تری داشته باشند. اما این نوع ویتامین نیاسین نباید به هیچ وجه حین تمرین مورد استفاده قرار گیرد؛ مقدار بسیار بالای اسید نیکوتین (۵۰-۱۰۰ mg) توانایی بدن را در تحرک و چربی سوزی مختل می کند.

۷) ویتامین D

ویتامین D نقش بسیار مهمی در جذب کلسیم و فسفر ایفا می کند. کلسیم برای انقباض عضلانی بسیار مهم است. اگر مقدار کافی کلسیم برای عضلات مهیا نباشد، انقباض کامل و خوب برای بدنساز مقدور نخواهد بود. البته، کلسیم برای تراکم استخوانها نیز لازم است که باید از بافت های عضلانی نیز محافظت کرده و تکیه گاهی برای انقباض عضلانی باشد.

فسفر را هم فراموش نکنید. فسفر نیز به انقباض عضلانی سریع و قوی کمک میکند که در اکثر حرکات وزنه برداری بسیار ضروری است. فسفر همچنین برای سنتز آدنوزین تری فسفات نیز لازم است، مولکول سرشار از انرژی که حین انقباض توسط سلول های عضلانی مصرف می شود.

۸) تیامین (ویتامین B۱)

این ویتامین جزء ویتامین هایی است که برای متابولیسم پروتئین و رشد بسیار حیاتی است. همچنین در ساخت هموگلوبین، پروتئینی که در گلوبول های قرمز خون یافت می شود و اکسیژن را در سراسر بدن منتقل می کند، نیز دخیل است. انتقال اکسیژن برای عملکرد بدنسازان اهمیت

www.takbook.com

بسیار زیادی دارد و هرچه شدت و زمان تمرین بیشتر می شود، اهمیت آن نیز چندبرابر می شود.

طبق تحقیقات انجام گرفته، تیامین یکی از معدود ویتامین هایی است که اگر به صورت مکمل مورد استفاده قرار گیرد، عملکرد را ارتقاء می بخشد و برای ورزشکاران شدیداً مورد نیاز است. نه تنها این، نیاز به تیامین مستقیماً با مصرف کالری ها نیز در ارتباط است. هرچه تناوب تمرینات شما بیشتر باشد، شدت و مدت زمان آن بیشتر باشد، به مقدار بیشتری تیامین نیاز دارید.

۹) ویتامین C (اسید آسکوربیک)

تعجب کردید نه؟ اکثر ورزشکاران تصور می کنند که ویتامین C چه تاثیری می تواند در موفقیت آنها داشته باشد. این ویتامین که بیشترین تحقیقات درمورد تغذیه ورزشکاران روی آن انجام گرفته است، نشان داده که می تواند به طرق مختلف برای بدنسازان مفید باشد.

▪ اول اینکه ویتامین C یک آنتی اکسیدان است که از سلول های عضلانی دربرابر تخریب های رادیکال های آزاد محافظت می کند و درنتیجه ریکاوری و رشد را ارتقاء می بخشد.

▪ دوم اینکه، اسید آسکوربیک در متابولسیم آمینواسیدها نیز دخالت دارد، به ویژه در ساخت کلاژن. کلاژن ماده تشکیل دهنده اصلی بافت های پیوندی است که استخوانها و عضلات را در کنار یکدیگر قرار می دهد. ممکن است این مسئله به نظرتان چندان مهم نیاید، اما هرچه وزنه های سنگینتری در تمرینات خود استفاده کنید، فشاری که روی بدنتان وارد میکنید بسیار بیشتر خواهد شد. وقتی بافت های پیوندی به اندازه لازم سالم و قوی نباشند (مشکلی که معمولاً در مصرف کننده های استیروئید دیده می شود) احتمال بروز آسیبدیدگی به طور قابل توجهی بالا می رود.

▪ و سوم اینکه ویتامین C به جذب آهن نیز کمک میکند. آهن برای کمک به اکسیژن برای چسبیدن به هموگلوبین خون بسیار لازم است. بدون انتقال کافی آهن در خون، عضلات در فقدان اکسیژن قرار می گیرند و توانایی شما برای تمرین به میزان زیادی پایین می آید.

چهارم اینکه، اسید آسکوربیک همچنین به ساخت و آزادسازی هورمون های استیروئیدی کمک می کند که می تواند شامل هورمون آنابولیک مهم برای بدنسازان یعنی تستوسترون نیز شود.

و آخر از همه اینکه، ویتامین C یکی از ویتامین هایی است که قابلیت محلول در آب بسیار بالاتری دارد. به عبارت دیگر، این ویتامین خیلی سریع در آب پخش می شود. ازآنجا که قسمت عمده سلولهای عضلانی از آب تشکیل شده است، هرچه بدنساز بدن عضلانی تری پیدا می کند، ویتامین C بیشتر پراکنده می شود و غلظت این ویتامین بسیار مهم در بافت های بدن کمتر می شود. درنتیجه مصرف ویتامین C برای بدنسازان اهمیت بسیار زیادی پیدا میکند.

یک کمکی در حق خودتان بکنید و رژیم غذاییتان را خوب ارزیابی کنید و مطمئن شوید که در برنامه غذایی روزانه به میزان کافی از این ویتامین های مفید بهره می گیرید و اگر متوجه کمبودی شدید حتماً با پزشکتان در این رابطه مشورت کنید.

منبع : مردمان

**http://vista.ir/?view=article&id=312834**

vista.ir
Online Classified Service

## پروتئین

www.takbook.com

مصرف پروتئین غیر از ایجاد انرژی در رشد و ترمیم بافت ها نقش مهمی دارد، اما اکثر افراد بیشتر از نیاز بدن، پروتئین مصرف می کنند.پروتئین مازاد نیاز بدن موجب دفع کلسیم از طریق کلیه ها می شود و در نتیجه خطر ابتلا به پوکی استخوان در زنان افزایش پیدا می کند. میزان پروتئین مورد نیاز مصرفی روزانه برای زنان هشت دهم میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن انسان است. برای نمونه فردی که ۵۰ کیلوگرم وزن دارد، باید ۴۰ گرم پروتئین در روز مصرف کند. ورزشکاران به پروتئین مصرفی بیشتری نیازمند هستند.

مردان به پروتئین بیشتری در مقایسه با زنان نیاز دارند، زیرا وزن آنها بیشتر است، اما مصرف پروتئین در مقادیر زیاد خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می دهد. از این رو دقت در میزان پروتئین مصرفی مورد نیاز بدن ضروری است. فرمول میزان مصرفی پروتئین روزانه در مردان مشابه با زنان است. (هشت دهم میلی گرم به ازای هر یک کیلوگرم وزن).

[رزا نجفی]

منبع : روزنامه ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=122416**

vista.ir
Online Classified Service

## پوستی شاداب با تغذیه‌ای سالم

این روزها درمانهای پوستی و مراجعه به مطبهای متخصصان پوست و زیبایی زمان و هزینه قابل‌توجهی از افراد جامعه (به ویژه بانوان) را به خود اختصاص داده است.

به نظر می‌رسد سلامت و شادابی پوست یکی از دغدغههای افراد در جامعه است، بنابراین توصیههای تغذیهای که باعث سلامت و شادابی طبیعی پوست می‌شود موضوعی قابل استفاده است. صرف‌نظر از مسائل ژنتیکی، تغذیه از عوامل مستقیم و مؤثر بر شادابی پوست بدن است. به عنوان مثال هر یک از ویتامین‌ها روی پوست و سلامتی و طراوت و شادابی

www.takbook.com

آن اثر خاصی دارند و هر یک به نسبتی مشخص، روی پوست اثر گذاشته و بسته به مقدار این اثر، پوست احتیاج دارد تا کمبودهایش را از طریق گیاهان دارنده آن تامین کند.

بنابراین کمبود این مواد باعث آسیب به پوست (به صورت بیماری‌های پوستی) و تسریع روند پیری پوست میشود. در کشورهای پیشرفته، کمبود شدید ویتامین‌ها نادر است؛ ولی کمبود خفیف آن، هنوز هم به مقدار زیادی دیده می‌شود. این مسأله به معنای مصرف مقادیر بسیار زیاد این مواد نیست، چرا که مصرف زیاد این مواد فواید بیشتری ندارد و مصرف بعضی از آنها باعث مسمومیت میشود. از جمله ویتامینهایی که فواید زیادی برای سلامت پوست دارند، می‌توان به ویتامینهای A,B۱,B۲,B۶, C, D,E F, H اشاره کرد.

● ویتامین A (همان ویتامین معروف هویج!)

این ویتامین برای رشد و نمو بدن، برای پوست، مو، ناخنها، دندانها و حفظ قدرت بینایی ضروری است. ویتامین A در جگر، قلوه، زرده تخم‌مرغ، شیر و انواع سبزیهای دارای برگ سبز مثل اسفناج و سبزیهای زرد و نارنجی مثل هویج (در یک هویج بزرگ به مقدار ۵۰۰۰ واحد یافت می‌شود.) و برگ‌های سبزتر مثل کاهو یافت میشود.

● ویتامین‌هایB

گروهی از ویتامین‌ها هستند که باشماره‌گذاری از هم خانواده‌های خود تفکیک می‌شوند. اما به‌طور کلی ویتامینB باعث پایین آوردن میزان اسیدهای چرب می‌شود. ویتامین B ضد چربی مو و برای نرمی رگ‌های خونی ضدسلولیت و ضد آکنه است. منبع مهم آن در خمیر ترش (مایه خمیر است.)

▪ ویتامین B۱ یکی از ویتامین‌های حیاتی و ضروری است و برای ماهیچه، پوست و مو مفید است. در جوانه گندم، تخم آفتابگردان، اسفناج، هویج، جوانه گندم و زرده تخم‌مرغ و جگر مرغ، سبوس برنج و سیب‌زمینی یافت می‌شود.

مشکلات پوستی از قبیل آکنه (مخصوصاً آکنه روزاسه)، ورم پوست، اگزما و زخم‌ها با مصرف ویتامین B۲ بهبود می‌یابد.

▪ ویتامین B۲ را در شیر خشک، گردو، عسل، اسفناج، سفیده تخم‌مرغ، خربزه و بلوط می‌توان پیدا کرد. نیاز روزانه ۳ میلی‌گرم است.

▪ ویتامین B۵ ضد خشکی بیش از اندازه و پوسته پوسته شدن پوست است و بهبودی زخم را مخصوصاً بعد از جراحی، تسریع می‌کند. بهترین منابع ویتامین B۵ عبارتند از: نان غلات و حبوبات، قارچ، کبد، لوبیای خشک و نخود، آواکادو، ماهی، مرغ، آجیل (فندق، گردو)، بادام زمینی، گل‌کلم، شیر و پنیر، سیب‌زمینی، پرتقال، موز و تخم‌مرغ.

▪ ویتامین B۶ برای از بین بردن خشکی مو و برای مغز مفید است همچنین کمبود آن باعث التهاب (قرمزی، ورم، درد)، دهان، ترک و خشک شدن لب‌ها، آن را در جوانه گندم به راحتی می‌توان یافت. مرغ، ماهی، کلیه، کبد، تخم‌مرغ و گوشت خوک غنی‌ترین منابع غذایی ویتامین B۶ هستند.

موارد زیر نیز منابع خوبی برای این ویتامین هستند:

سبوس گندم، غلات، سیب زمینی، موز و جو دوسر. ویتامین ب-۶ در غذاهای فریز شده یا فرآورده‌های غذایی (مانند گوشت) از بین می‌رود.

● ویتامین C

برای رشد و ترمیم بافت‌ها در همه قسمت‌های بدن ضروری است. این ویتامین برای تشکیل کلاژن (یک پروتئین مهم در تشکیل پوست، بافت ترمیم یافته، تاندون، رباطها و عروق خونی است) لازم است. ویتامین C نیز در آب، محلول است و در میوه‌ها و سبزیجات تازه وجود دارد.

این ویتامین اثر مهم ضد اکسیدکنندگی دارد و سبب تولید کلاژن می‌شود. این ویتامین به مواد آرایشی- بهداشتی اضافه می‌شود زیرا خاصیت ضد اکسیدکنندگی آن سبب رفع لکه‌های پوست و جلوگیری از پیری زودرس می‌شود و از طرف دیگر تولید ویتامینE را افزایش می‌دهد.

این ویتامین سبب کاهش قرمزی پوست ناشی از آفتاب و نیز کاهش عوارض آفتاب سوختگی می‌شود. اثر ضدالتهابی این ویتامین تأثیر مفیدی در درمان بیماری‌هایی چون اگزما و پسوریازیس دارد. ویتامین C برای نوسازی سلول، ضدآلرژی و دافع سموم بدن است.

www.takbook.com

می‌توان آن را در بسیاری از میوه‌جات و سبزیجات پیدا کرد. مواد غذایی که غنی از ویتامین C هستند شامل آب پرتقال، فلفل سبز، هندوانه، خربزه، گریب‌فروت، گرمک، توت‌فرنگی، انبه، گل‌کلم، آب گوجه‌فرنگی، کلم فندقی، گل‌کلم، کاهو. ویتامین «C» همچنین در برگ‌های سبز پخته شده یا خام (کلم، اسفناج)، گوجه‌فرنگی تازه و سیب‌زمینی، کدو تنبل، تمشک و آناناس. ویتامین C به نور، هوا و گرما حساس است. خوردن سبزیجات خام و یا مختصری پخته شده جذب ویتامین C شما را افزایش می‌دهد.

- ویتامین D

ضد ترک است و برای رفع چین و چروک‌های پوست و سفید شدن مو، جوش‌های صورت و خشکی پوست ویتامین D توصیه می‌شود. همچنین ویتامین D به جذب کلسیم. فسفر کمک می‌کند و استخوان‌ها، دندان‌ها و بافت‌های کبد شما احتیاج زیادی به این ویتامین دارند.

غذاهایی که شامل ویتامین «D» هستند عبارتند از: روغن ماهی، سالمون آزاد ماهی، تونا (ماهی بزرگ)، شیر مقوی، نرم تن، قارچ، حبوبات مقوی، زرده تخم‌مرغ همچنین نور خورشید منبع طبیعی برای ویتامین «D» است.

- ویتامین E

ضد ریزش مو، مؤثر در درمان بیشتر بیماری‌های پوستی، کند کردن پدیده پیری سلول‌ها و بافت‌ها و همچنین باعث بهبود سریع‌تر زخم‌ها می‌شود. غذاهایی که شامل میزان قابل‌توجهی از ویتامین «E» هستند عبارت است از: آجیل (شامل بادام، فندق و گردو)، تخم آفتابگردان، روغن ذرت، مارگارین، مایونز، روغن سبزیجات فشرده شده خنک، شامل ذرت، گل آفتابگردان، سویا، دانه پنبه، کانولا، و سبوس گندم (غنی‌ترین منبع)، اسفناج و کلم پیچ، سیب‌زمینی.

- ویتامین H

ضد عفونت جلدی پوست است. کمبود این ویتامین باعث پیدایش لکه‌های قرمز رنگ و گاه خاکستری در روی پوست می‌شود. منابع حیاتی ویتامین H زرده تخم‌مرغ، پوست برنج و مغزها است.

با برنامه‌ریزی درست برای تغذیه سالم علاوه بر حفظ سلامت عمومی بدن، از بسیاری از درمان‌های جانبی و اغلب غیرطبیعی برای زیبایی پوست بی‌نیاز خواهیم شد.

منبع : روزنامه تهران امروز

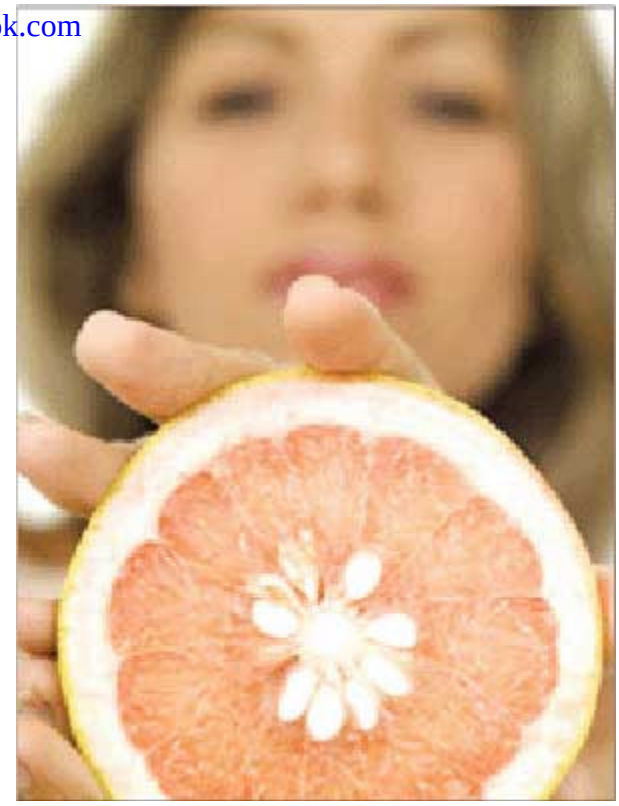
**http://vista.ir/?view=article&id=300263**

vista.ir
Online Classified Service

## پوستی که ویتامین می‌خورد

ویتامین C به مواد آرایشی - بهداشتی اضافه می‌شود زیرا خاصیت ضد اکسیدکنندگی آن سبب رفع لکه‌های پوست و جلوگیری از پیری زودرس می شود.

www.takbook.com



همه ما دوست داریم پوستی شاداب، زیبا و سالم داشته باشیم و معتقدیم یکی از ملاك های زیبایی به ویژه در نزد خانم ها، داشتن پوستی شاداب است اما در اغلب موارد به جای آن که از شیوه های صحیح و علمی برای حفاظت از این موهبت خدادادی استفاده کنیم به بی‌راهه رفته و به توصیه افراد غیرمتخصص گوش می کنیم.یکی از این موارد، استفاده خودسرانه از ویتامین است. به منظور آگاهی شما از خواص ویتامین‌ها و تاثیری که بر روی پوست می‌گذارند به بررسی خواص تعدادی از ویتامینها می‌پردازیم.

▪ ویتامین C

ویتامین C یك ویتامین محلول در آب است که در سبزیجات و مرکبات یافت می‌شود. پرتقال، فلفل سبز، هندوانه، خربزه، گریب فروت، گرمك، توت فرنگی، انبه، گل کلم، گوجه فرنگی، کلم فندقی، کاهو و سیب زمینی غنی از ویتامین C هستند.

فرم فعال آن، ال. اسکوربیك اسید است که به عنوان یك آنتی اکسیدان با خنثی کردن رادیکالهای آزاد و با احیای ویتامین E از فرم رادیکالی اش به فرم فعال ، عمل می کند.

ویتامین C برای رشد و ترمیم بافت‌ها در همه قسمتهای بدن ضروری است. این ویتامین برای تشکیل کلاژن لازم است. ویتامین C نیز در آب ، محلول است و در میوه ها و سبزیجات تازه وجود دارد . این ویتامین اثر مهم ضد اکسیدکنندگی دارد و سبب تولید کلاژن می شود . این ویتامین به مواد آرایشی - بهداشتی اضافه می‌شود زیرا خاصیت ضد اکسیدکنندگی آن سبب رفع لکه‌های پوست و جلوگیری از پیری زودرس می شود و از طرف دیگر تولید ویتامین E را افزایش می‌دهد. این ویتامین سبب کاهش قرمزی پوست ناشی از آفتاب و نیز کاهش عوارض آفتاب سوختگی می شود . اثر ضد التهابی این ویتامین تا‡ثیر مفیدی در درمان بیماری‌هایی چون اگزما و پسوریازیس دارد .

البته این‌که نوع خوراکی یا موضعی ویتامین C به چه میزان در پوست موثر باشد، هنوز مورد بحث است. بعضی محققان نشان داده‌اند که مصرف موضعی ۱۰ درصد ال. آسکوربیك اسید میزان ویتامین C در پوست را افزایش می دهد.

به علت غیر فعال شدن این ویتامین در حضور نور، رطوبت و اکسیژن، فرمولاسیون فرآورده‌های موضعی ویتامین، مشکلات زیادی دارد. جالب اینکه ویتامین C در پوست هم مانند فرآورده های پوستی، ناپایدار است و ذخایر ۱۵۰۰ mg آن در بدن، مرتبا تقلیل می یابد.

▪ نیاسین (نیکوتینیك اسید)

نیاسین هم مثل سایر ویتامین‌های گروهB در جگر، مخمر، گوشت، غلات کامل و بادام زمینی موجود است. علاوه بر این نیاسین یا اسید نیکوتینیك از ترتیتوفان موجود در بدن هم ساخته می شود. کمبود این ویتامین در بدن باعث ناراحتی های پوستی می‌شود.

کمبود این ویتامین منجر به بیماری پلاگر می شود. علایم اولیه و خفیف بیماری پلاگر به صورت یك سری علایم مبهم اما متعدد مانند قرمزی و زبری یا خشونت پوست، برجستگی پرزهای زبان و قرمزی زبان است. در پلاگر شدید و پیشرفته، سطح پوست خشن و ناهموار می شود. به خصوص در مناطقی که در معرض نور خورشید قرار دارند.

در مناطقی که عمدتا از ذرت استفاده می کنند، این بیماری دیده می‌شود. نکته‌ای که قابل توجه است اینست که در مصرف طولانی مدت برخی داروهامثل ایزونیازید (که در درمان سل استفاده می‌شود) نیز کمبود نیاسین به بوجود می‌آید.

نیاسین غالبا در فرآورده‌های موضعی وارد نمی شود اما یکی از مشتقات آن به نام نیاسین آمید اثرات مفیدی بر پوست دارد.

www.takbook.com

نیاسین آمید، یك کریستال جامد سفید محلول در آب است که در برابر حرارت و اکسیژن هم مقاوم می باشد. در بدن، در تمام بافت‌های فعال از جمله پوست دیده می شود.

ژل ۴ درصد نیاسین آمید در درمان آکنه موثر است. نیاسین آمید همچنین در درمان بیماری‌های شدید پوستی مثل پمفیگوئید نیز مفید است. به علاوه این ویتامین با تقویت فعالیت ضد توموری کراتینوسیتها و مهار سرطانزایی اشعه ماوراء بنفش می تواند از پیری پوست جلوگیری کند. مزایای مصرف موضعی نیاسین آمید، به خصوص خاصیت ضد سرطانی آن، سبب شده که تحقیقات زیادی برای بررسی کارایی این ماده به عنوان یك مرطوب کننده صورت بگیرد.

فرمولاسیون این ماده به علت حلالیت مناسبش در آب و نیز پایداری اش در برابر اکسیژن و نور بسیار آسان است. بنابراین نیاسین آمید می‌تواند یك جزء بسیار مناسب در فرمولاسیون مرطوب کننده ضد پیری پوست باشد.

▪ ویتامین B۲

ریبوفلاوین که به نام ویتامین <ب ـ ۲> نیز شناخته می‌شود باعث آزادسازی انرژی از کربوهیدرات‌ها، پروتئین و چربی می‌شود. ریبوفلاوین برای تکثیر، رشد و ترمیم پوست، مو، ناخن و مفاصل ضروری است. همچنین برای سیستم ایمنی که بدن را در مقابل بیماری‌ها حفاظت می‌کند لازم و مهم است.

بهترین منابع ریبوفلاوین شامل مخمر آبجو، بادام، گوشت اندام، غلات، سبوس گندم، جوانه برنج، قارچ، سویا، شیر و اسفناج است. مشکلات پوستی از قبیل آکنه (مخصوصاً آکنه روزاسه)، ورم پوست، اگزما و زخم ها با مصرف ویتامین B۲ بهبود می یابد.

کمبود ویتامینB۲ موجب عوارض زیادی در بدن از جمله پوست می‌شود. علایم اولیه کمبود این ویتامین شامل رنگ پریدگی دهان و ترکهای سطحی در گوشه لبها است. علایم دیگر به صورت دیررس تظاهر پیدا می‌کنند. مشتمل بر شکاف گوشه دهان، ترك خوردن دهانه سوراخ‌های بینی، زبان جگری‌رنگ براق، ورم در اندام‌ها، کم خونی و قرنیه پرعروق توام با قرمزی اطرافش است. همچنین التهاب پوست یا درماتیت سبورئیك هم ناشی از کمبود ویتامینB۲ وجود دارد.

● با پزشك مشورت کنید

اثرات مفید ویتامین‌ها در مواد آرایشی - بهداشتی ثابت شده است اما هنوز مطالعات زیادی برای بررسی هر چه بیشتر اثرات آنها لازم است. همانگونه که ذکر شد بعضی از اقلام این ویتامین ها دارو می باشند و چون استفاده غلط از آنها سبب التهاب پوست می‌شود استفاده از آن باید توسط پزشك تجویز شود.

هم چنین شکل‌های ساختمانی مختلفی از این ویتامین‌ها در صنایع آرایشی- بهداشتی استفاده می شود که ممکن است با شکل خوراکی آن تفاوت داشته باشد. بنابراین استفاده خودسرانه این ویتامین‌ها به صورت موضعی توصیه نمی شود مثلاً ممکن است حل کردن قرص خوراکی ویتامین C در آب و زدن آن به صورت، نه تنها هیچ فایده ای نداشته بلکه به علت وجود مواد دیگری در آن قرص ها سبب ایجاد حساسیت شود .

میوه های مختلف نیز درحالی‌که دارای ویتامین‌های گوناگون هستند ، حاوی ترکیباتی می باشند که می‌توانند ایجاد حساسیت‌های پوستی کنند. بنابراین استفاده موضعی از عصاره میوه‌ها و یا حتی خود میوه‌ها اصلاً توصیه نمی شود . در عین حال مصرف خوراکی انواع میوه ها ، سبزیجات تازه و خشکبار می تواند در حفظ سلامتی پوست و نیز جلوگیری از بروز لکه های صورت و بدن و پیشگیری از پیری زودرس موثر باشد .

منبع : روزنامه سلامت

**http://vista.ir/?view=article&id=250965**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

## پیش ساز ویتامینها Provitamins چه هستند؟

برخی از ویتامینها در غذاهای مختلف به صورت ترکیبی به نام پیشرو یا پیش ساز ویتامینها وجود دارند. این مواد در داخل بدن تغییر شیمیایی پیدا کرده به نوع فعال خود تبدیل میشوند.

پس در اندازه گیری میزان یك ویتامین که در غذا وجود دارد معمولا دقیقتر آن است که نه تنها میزان ویتامین خالص اندازه گیری شود، بلکه میزان اثر ویتامین که از طریق پیش ساز ویتامینها تولید میشود نیز اندازه گیری شود.

ویتامینهایی که دارای پیش ساز هستند عبارتند از : ویتامین A " "که پیش ساز آن بتاکاروتین ( Beta carotene )است. ویتامین" D "که پیش ساز آن کلسترول بدن است و ویتامین نیاسین که پیش ساز آن اسید آمینه تریپتوفان (Tryptophon )است.

منبع : واحد مرکزی خبر

**http://vista.ir/?view=article&id=6383**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

# پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین A

ویتامین A از ویتامین های محلول در چربی است. در حقیقت این ویتامین شامل یک سری ترکیبات شیمیایی با فعالیت بیولوژیک مشابه است. فرم فعال این ویتامین که فقط در منابع حیوانی یافت می شود رتینول نام دارد. کار رتینوئیدها یا رندگدانه های زرد، نارنجی یا قرمز موجود در گیاهان پیش سازهای ویتامین A هستند که در بدن به ویتامین A تبدیل می شوند. مهمترین آنها بتاکاروتن است که در تمام گیاهان زرد مثل زردک، هویج، فلفل زرد و قرمز، کدو تنبل، کدوحلوایی و میوه هایی مثل هلو، آلو، زردآلو، انبه، موز،طالبی، خرمالو ونارنگی وجود دارد. ویتامین A و بتاکاروتن برای جذب به چربی نیاز دارند.

به طور تقریبی ۹۰ درصد ویتامین A موجود در بدن در کبد ذخیره می شود. این ذخیره به تدریج افزایش می یابد و در بزرگسالی به حداکثر خود می رسد. بنابراین تغییرات موقتی در دریافت ویتامین A نمی تواند منجر به کمبود شود. اما اگر دریافت برای ۶ ماه بسیار کم باشد، خطر بروز کمبود، افزایش می یابد بنابراین کمبود ویتامین A زمانی ظاهر می شود که دریافت و یا ذخایر کبدی به حدی کاهش می یابد که قادر به تأمین نیازهای بدن نباشد. شایع ترین علت کمبود ویتامین A دریافت ناکافی مواد غذایی از ویتامین است.کمبود همچنین می تواند ناشی از اختلال در جذب، تبدیل و استفاده از ویتامین در بدن باشد. این حالت در شرایطی که موارد ابتلاء به عفونت و بیماری زیاد و مصرف چربی و روغن یا پروتئین در رژیم غذایی کم باشد، اتفاق می افتد.

- نقش ویتامین A در حفظ سلامتی

نقش ویتامین A در بینایی بسیار حایز اهمیت است. چنان که اولین علامت بالینی کمبود این ویتامین، اختلال دید هنگام تاریکی یا شب کوری است.

ویتامین A برای رشد ونمو بافت های نرم لازم است. همچنین برای نمو استخوان و سلول های تشکیل دهنده مینای دندان ضروری است. گاهی کمبود ویتامین A با کم خونی فقر آهن همراه است. در چنین شرایطی برای درمان کامل کم خونی علاوه بر آهن، ویتامین A نیز باید تجویز بشود. مکانیزم عمل این تداخل هنوز روشن نیست. ممکن است کمبود ویتامین A با جذب، انتقال ذخیره آهن تداخل پیدا کند یا به طور مستقیم در خون سازی نقش داشته باشد.

- چه عواملی موجب کمبود ویتامین A می شوند؟

در دوران رشد کودکی و نوجوانی به علت افزایش بسرعت رشد، نیاز به ویتامین A افزایش می یابد. همچنین در دوران بارداری و شیردهی نیز در صورتی که دریافت ویتامین A کافی نباشد. کمبود ویتامین A به سرعت ظاهر می شود.

در ضمن در صورتی که در برنامه غذایی روزانه از منابع غذایی ویتامین A در غذاهای حیوانی و پیش ساز ویتامین A (بتاکاروتن) که در سبزی ها و میوه های سبز، زرد نارنجی وجود دارد استفاده نشود. بدن با کمبود ویتامین A مواجه می شود.

- چه افرادی در معرض خطر کمبود ویتامین A قرار دارند؟

کودکان ۶ ماهه تا ۶ ساله، با توجه به رشد سریع این کودکان، نیاز آنان به ویتامین A افزایش یافته و از سوی دیگر به دلیل ابتلاء به بیماری های عفونی و کاهش اشتها، میزان دریافت و جذب ویتامین A در آنان کاهش می یابد.

کودکان و دانش آموزان مبتلا به سوء تغذیه یا بیماری های عفونی مثل اسهال و سرخک.

www.takbook.com

شیرخواران مادران مبتلا به کمبود ویتامین A زیرا شیر این مادران فاقد ویتامین A است و در نتیجه شیرخوار که باید ویتامین A مورد نیاز خود بویژه در ۶ ماهه اول زندگی را از شیر مادر به دست بیاورد، دچار کمبود می شود.

افراد ساکن در مناطق کمبود ویتامین A نظیر مناطق خشک (خطر کمبود ویتامین A در فصولی از سال که سبزی ها و میوه های سرشار از ویتامین A کم است، افزایش می یابد.)

▪ نوزادان با وزن کمتر از ۲۵۰۰ گرم.

▪ مادران باردار و شیر ده.

ویتامین A به دو شکل در منابع غذایی یافت می شود:

▪ منابع حیوانی شامل:

۱) روغن کبد ماهی که غنی ترین منبع ویتامین A است و به طور معمول به صورت دارویی مصرف می شود.

۲) جگر حیوانات مثل: گاو، گوساله، گوسفند و مرغ که منبع خوب ویتامین A محسوب می شود.

۳) کره، پنیر، شیر (شیر و لبنیات با چربی) و زرده تخم مرغ که منبع متوسط هستند.

▪ منابع گیاهی شامل:

سبزی های برگی شکل سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو، سبزی های زرد و نارنجی مثل هویج، کدو حلوایی و فلفل قرمز، میوه های زرد و نارنجی مثل طالبی، زردآلو، انبه، خرمالو، هلو، آلو، انگور، موز، خربزه و نارنگی.

چند توصیه برای پیشگیری از کمبود ویتامین A در دانش آموزان.

اولین علامت کمبود ویتامین A کاهش قدرت دید در تاریکی است که به آن شب کوری گفته می شود و با پرسش از دانش آموز می توان به وجود آن پی برد. در صورتی که دانش آموزی از کاهش قدرت دید در تاریکی شکایت می کند. در معرض خطر کمبود ویتامین A قرار دارد وباید با تجویز پزشک، مکمل ویتامین A مصرف کند.

کمبود ویتامین A، به علت مختل کردن سیستم ایمنی، موجب کاهش مقاومت بدن شده و در نتیجه دانش آموز به طور مکرر به بیماری مبتلا می شود. ابتلای مکرر به بیماری ها، طولانی بودن دوره بیماری و کاهش سرعت، رشد از علایم کمبود ویتامین A است. در این موارد مراقبان بهداشت و معلمان باید توصیه های تغذیه ای فوق را به دانش آموز و والدین او ارایه کنند.

منبع : آسمان پارس

**http://vista.ir/?view=article&id=329949**

vista.ir
Online Classified Service

## تاثیر امگا ۳ در پیشگیری از بیماری ها

امگا ۳ نوعی اسید چرب و یا چربی غیراشباع مرکب است که در زنجیره

www.takbook.com

اتصالی کربن آن یك گروه کربوکسیل (COOH) و چندین پیوند دوگانه وجود دارد. دو اسید چرب از خانواده امگا ۳ (DHA- EPA) ارزش بالایی در پیشگیری و درمان بسیاری از امراض، موثر شناخته شده است. که این دو اسید چرب فقط در ماهی و روغن ماهی یافت می شود. طبق تحقیقات به اثبات رسیده هرچه در برنامه غذایی هفتگی بیشتر ماهی بگنجانید، اثرات مفید آن در جهت جلوگیری از امراض زیادتر خواهد بود.

● کنترل بیماری های قلبی توسط امگا ۳

بررسی های انجام شده در کشور پرتغال نیز نشان می دهد کسانی که در این کشور به طور مرتب از ماهی استفاده می کنند در مقایسه با افرادی که ماهی کم می خورند مقدار چربی خون و سکته های قلبی بسیار کم تر است و همچنین بررسی آزمایشگاهی انجام شده نشان می دهد که این افراد علاوه بر سطح امگا ۳ بالا در خون دارای مقدار HPL (کلسترول خوب) بالاتر و LDL ( کلسترول بد) کمتری از گروه دیگر بوده اند. ضمن این تحقیقات دانسته شد کسانی که مصرف گوشت آنها بالاتر از ماهی بوده و در این گروه آنفارکتوس چهار ( سکته قلبی) چهار برابر بیشتر است.

● کنترل فشار خون با مصرف امگا ۳

به علاوه فشار خون بالا یکی از علل مهم بیماری های قلبی و عروقی و آترواسکلروز بیشتر و سکته های قلبی و مغزی است. اگر فشار خون فردی به مدت طولانی بالای عدد ۱۶۰-۱۴۰ میلی متر جیوه بر روی ۹۵-۸۵ میلی متر جیوه باشد ( البته این اعداد به سن هم بستگی دارد) ریسك ابتلا به بیماری های قلبی ـ عروقی افزایش می یابد. تحقیقات نشان می دهد، فشار خون با اسید چرب امگا ۳ رابطه دارد و انجام ورزش های سبك به همراه مصرف اسید چرب امگا ۳ به صورت یك برنامه دایمی و منظم می تواند در افت و تنظیم فشار خون بسیار مفید و موثر باشد.

● درمان بیماری آسم با امگا ۳

طی بررسی دیگر که در امریکا انجام شده است، بافت جدار ریه و مجاری تنفسی از بیماران آسم نشان داده است که این افراد دارای عوامل التهاب زا در جدار ریه و مجاری تنفسی خود هستند که همگی به علت افزایش اسید چرب آراشیدونیك امگا ۶ توانسته، نتایج مثبتی از تاثیرات آن بدهد. در نتایج آزمایش هایی که بر روی ۸۹۶۰ مردی که قبلا سیگار می کشیدند ولی ترك سیگار کرده بودند دیده شده که پس از ترك سیگار، تعداد ۶۶۷ نفر آنها مبتلا به برونشیت مزمن شده اند. همچنین ۱۸۵ نفر آنها دچار آمفیزم ریوی و ۱۹۷ نفر دچار صدمات مزمن و تنگی برونش ها شده بودند.

متخصصان ریه در اروپا در پی تحقیقات انجام شده، پی بردند که با اضافه کردن اسید چرب امگا ۳ در تغذیه بیماران می توان تعداد امراض، راه های هوایی و تنفسی، شدت امراض، تعداد دفعات عود آن و یا تعداد مرگ و میر حاصل از آن را کاهش داد.

محققان علم تغذیه اثبات کرده اند که همراه شدن تغذیه نامناسب و افزایش مصرف اسیدهای چرب به فرم ترانس با آلودگی هوا، عاملی مهم در جهت افزایش احتمال ابتلا به بیماری های مزمن تنفسی است. نتایج این تحقیقات و بررسی ها در مجله علمی امریکایی به نام Critical care medicine به چاپ رسیده است.

● تاثیر امگا ۳ در پوکی استخوان

محققان پی برده اند که اسید چرب امگا ۳ در پیشگیری از پوکی استخوان نقش بسیار مهمی دارد. اگر مصرف دایمی و منظم اسید چرب امگا ۳

www.takbook.com

ادامه یابد، جذب کلسیم از روده ها بیشتر می شود. با مصرف ماهی علاوه بر افزایش جذب کلسیم سلول های استخوانی تحریك شده کلسیم را در خود بهتر رسوب می دهند. این اسید چرب علاوه بر پیشگیری، به عنوان درمان کمکی در کنار درمان با داروهای شیمیایی در مبتلایان به پوکی استخوان بسیار ارزشمند و کمك فراوان به موفقیت درمان می کند.

منبع : روزنامه جوان

**http://vista.ir/?view=article&id=262576**

vista.ir
Online Classified Service

## تاثیر انواع ویتامین ها بر روی پوست

۱) ویتامین A

بافت های محافظ پوست را تقویت کرده و به آنها استحکام می بخشد و از بروز جوشها جلوگیری می کند.

میزان توصیه شده برای مقابله با جوش: IU۱۰/۰۰۰ (واحد بین المللی)

تولید چربی در غدد چربی را کاهش می دهد.

ماده هایی ضروری و لازم برای ترمیم و احیای بافتها که پوست نیز از آنها ساخته شده است.

آنتی اکسیدانی قوی که رادیکال های آزاد و سمومی را که باعث ایجاد چین و چروک در پوست شما می شوند را از بدن شما پاک کرده و شستشو می دهد.

۲) ویتامین B

به ترمیم و احیای رنگ پوست شما کمکمی کند. همچنین در تسکین استرس و نگرانی مفید می باشد.

با جوش ها مقابله می کند.

برای سلامت پوست شما ضروری و لازم می باشد چون باعث افزایش جریان خون و متابولیسم بدن شما می شود و در فعال نمودن سیستم ایمنی و افزایش تولید گلبولهای سفید بسیار اهمیت دارد.

۳) ویتامین C

به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می کند و در درمان و شفای زخم ها و

www.takbook.com

جراحت ها لازم و ضروری می باشد. زیرا میزان کولاژن را در پوست شما تثبیت کرده و به حالت موازنه در می آورد.

برای حفظ ظاهر شما لازم است چون به شما ظاهر طراوت و شادابی می دهد.

اگر به مشکل موضعی بر روی پوست به کار برده شود می تواند چین و چروک ها و خطوط ریزی که بر روی پوست بوجود آمده اند را کم کند. ممکن است که شدت آفتاب سوختگی ها را نیز بکاهد.

۴) ویتامین E

یک آنتی اکسیدان دیگر که ممکن است تاثیرات ضدالتهابی نیز بر روی پوست شما داشته باشد.

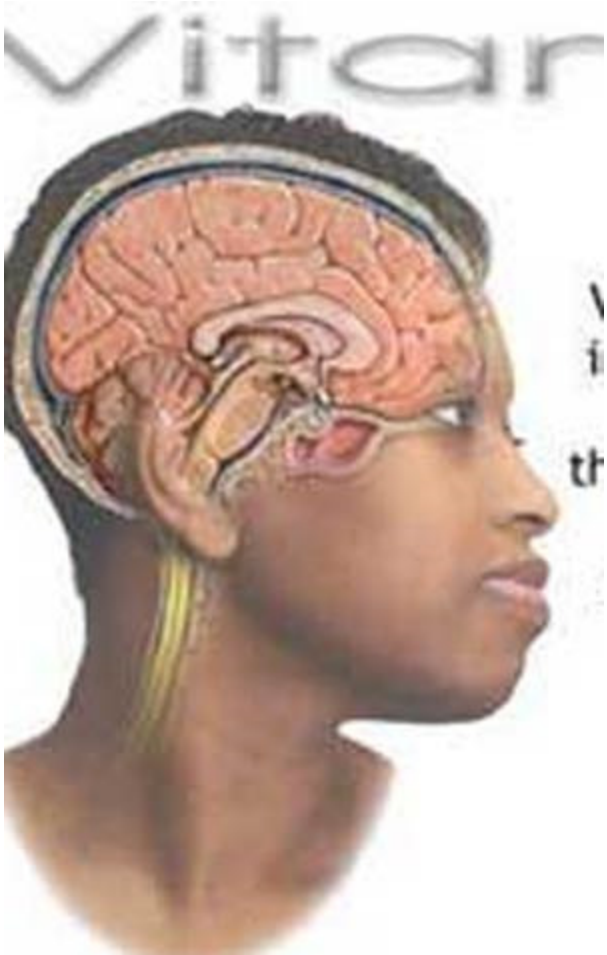
وقتی به طور موضعی استفاده شود خاصیت مرطوب کنندگی و آب رسانی از خود نشان می دهد و به پوست نرمی و لطافت داده و همچنین در برابر تشعشعات مضر خورشید نیز از پوست محافظت می کند.

منبع : تکفال

**http://vista.ir/?view=article&id=113822**

vista.ir
Online Classified Service

## تاثیر ویتامین B۶ در پارکینسون



پارکینسون به مجموعه ای از اختلالات سیستم حرکتی اطلاق می شود که در نتیجه تحلیل سلولهای مغزی تولید کننده دوپامین روی می دهد.

این بیماری چهار نشانه اصلی دارد که شامل لرزش دست ، پا ، فک و صورت ؛ گرفتگی پا و تنه ؛ کندی حرکت ؛ و عدم تعادل هستند.با بروز این حالا ت ، بیمار درراه رفتن ، صحبت کردن یا انجام کارهای ساده روزمره دچار مشکل می شود. این بیماری در بعضی افراد پیشرفت سریعتری دارد. علاوه بر نشانه های ذکر شده ، بیماران با علائم دیگری همچون افسردگی و سایر تغییرات هیجانی ، مشکل در بلع و جویدن غذا ، صحبت کردن ، یبوست ، مشکلات ادراری ، اختلالات خواب و مشکلات پوستی مواجه می شوند.در حال حاضر تست خون یا بررسی های آزمایشگاهی دیگری برای تشخیص این بیماری در دسترس نیست.

پزشکان گاهی بررسی نورولوژیک و اسکن مغز را برای اطمینان از عدم وجود بیماری های دیگر توصیه می کنند.تا کنون درمان قطعی برای پارکینسون وجود ندارد اما تنوعی از داروها بهمنظور تخفیف علائن مورد استفاده قرار

www.takbook.com

می گیرند.

محققان در تازه ترین مطالعات به تاثیر ویتامین B۶ در کاهش این بیماری پی برده اند و می گویند افزایش دریافت غذایی ویتامین B۶ در کاهش پارکینسون موثر است. به گزارش رویترز محققان هلندی دریافته اند احتمال ابتلا به پارکینسون در کسانی که بیشترین مصرف ویتامین B۶ را دارند ۵۰ درصد کمتر از وقوع آن در افرادی با کمترین دریافت این ویتامین است.

ویتامین B۶ برای متابولیسم پروتئین و عملکرد درست سیستم ایمنی و عصبی ضروری است.بر اساس تحقیقات انجام شده سطوح بالای اسید آمینه هوموسیستئین می تواند به سلول های مغز صدمه وارد کند.

برای تعیین اثر اسید فولیک ، ویتامین B۶ و B۱۲ در کاهش این ترکیب در خون و نیز کاهش وقوع پارکینسون ، محققان با بررسی گروهی از افراد ۵۵ ساله و مسن تر در مدت ۱۰ سال دریافتند ارتباطی بین مصرف B۱۲ یا اسید فولیک و ابتلا به این بیماری وجود ندارد اما دریافت B۶ بیشتر باعث کاهش خطر پارکینسون می شود. بر اساس این یافته ها این ویتامین نه فقط با تاثیر بر سطوح هوموسیستئین بلکه با حفاظت سلول های مغز از صدمه ایجاد شده توسط محصولات جانبی متابولیسم یعنی رادیکال های آزاد ، باعث تقلیل احتمال ابتلا به پارکینسون می شود.

لازم به ذکر است که این مطالعه تاثیر حفاظت بخش ویتامین های B۱۲ اسید فولیک را رد نمی کند و برای دست یابی به نتایج روشن تر مطالعات بیشتری مورد نیاز است.

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

**http://vista.ir/?view=article&id=91287**

vista.ir
Online Classified Service

## تاثیر ویتامین E در کاهش دردهای ماهانه

مصرف ویتامین E می تواند دردهای ماهانه را بهبود بخشد. مصرف ویتامین E دو روز قبل از شروع خونریزی در کنترل انقباضات رحمی دردناک به مراتب از دارو درمانی موثرتر است. شما می توانید بعد از چهار ماه مصرف مرتب ویتامین E زمان انقباضات دردناک رحمی را از ۱۷ ساعت به ۲ ساعت کاهش دهید. درد عادت ماهیانه به دنبال انقباضات عضله صاف رحمی، ناشی از آزادسازی واسطه های شیمیایی به نام پروستاگلاندین ها بروز می کند.

پروستاگلاندین ها با ایجاد انقباضات رحمی باعث کنده شدن پوشش سلولی سطح داخلی رحم و خونریزی می شود. شما می توانید با مصرف

www.takbook.com

ویتامین E مصرف ایپوپروفن را از ۸۹ درصد به ۴ درصد کاهش دهید. دانشمندان مصرف ویتامین E را تا یکهزار میلی گرم در روز مجاز می دانند. به این ترتیب می توان با مصرف ویتامین E بدون هیچ عارضه جانبی از بروز دردهای ماهانه جلوگیری کرد.

منبع : روزنامه کارگزاران

**http://vista.ir/?view=article&id=79902**

vista.ir
Online Classified Service

## تاثیر ویتامین های C و E در جلوگیری از سکته مغزی

احتمال سکته مغزی در کسانی که ویتامین ث کافی مصرف می کنند کمتر است.

این ویتامین برای سیگاری ها هم ممکن است مفید باشد. براساس تحقیقی که توسط هلندی ها انجام شده احتمال ابتلای به سکته مغزی در کسانی که ویتامین ث کمتری مصرف می کنند سی درصد بیشتر از کسانی است که ویتامین ث بیشتر مصرف می کنند.

بیشترین مقدار مصرف روزانه ویتامین ث ۱۳۳ میلی گرم و کمترین میزان ۹۷ میلی گرم بود.

میزان مصرف روزانه توصیه شده ۶۰ میلی گرم در روز است.

احتمال سکته مغزی سیگاری هایی که ویتامین ث بیشتری مصرف می کنند ۷۰ درصد کمتر از سیگاری هایی است که ویتامین ث کمتر مصرف می کنند.

به عقیده محققان آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین ث احتمالا سلولها را از فشار اکسیدی ، که نقشی در سکته مغزی دارند ، حفظ می کنند.

خانم دکتر مونیک برتلر از مرکز پزشکی اراسموس در روتردام که این تحقیق را را انجام داده می گوید این تحقیق تایید می کند تغذیه سالم برای انسان مفید است یعنی مصرف غذاهایی که از نظر آنتی اکسیدان ها و سبزیجات غنی باشد و این موضوعی است که در طی سالهای اخیر ثابت شده است.

مصرف ویتامین ای (E) نیز در جلوگیری از ابتلا به سکته مغزی در سیگاری ها تاثیر داشت اما در غیرسیگاری ها اثری نداشت.

خانم دکتر برتلر گفت این دلیلی برای ادامه کشیدن سیگار نیست زیرا دلایل پزشکی کافی برای زیانهای بیش از حد سیگار وجود دارد.

وی گفت مصرف مکمل های دارویی حاوی ویتامین های ای و ث و سایر آنتی اکسیدان ها چنین تاثیری ندارد البته نه این که بی تاثیر باشند اما مصرف سبزیجات و میوه های دارای آنتی اکسیدان های فوق موثرتر و مفیدتر است.

www.takbook.com

مطالعات نشان می دهد مصرف زیاد ویتامین ث از راه ادرار دفع می شود.

منبع : سایت کامتونت

**http://vista.ir/?view=article&id=90273**

vista.ir
Online Classified Service

## تاثیر ویتامین‌ها بر پوست

ویتامین‌ها از مواد کاملا ضروری برای سلامت بدن و پوست و فعالیت‌های متعادل روزانه هستند. باید گفت مصرف انواع ویتامین‌ها و داشتن تغذیه اصولی و مناسب نه تنها ضامن سلامت شماست بلکه برای سلامت پوست نیز ضروری است...

کمبود ویتامین‌ها موجب صدمه و آسیب به پوست می‌شود که تا حدی به آنها اشاره می‌کنم. ویتامین A برای رشد و ترمیم بافت‌های پوستی شما لازم است و کمبود آن می‌تواند سبب خشکی، خارش و از بین رفتن انعطاف‌پذیری پوست شود. ویتامین A موجب حفظ رطوبت پوست شده و مقاومت آن را در برابر عفونت‌ها افزایش می‌دهد در همین جا می‌خواهم تذکر بدهم مقصود همه متخصصان رعایت رژیم غذایی صحیح است نه اینکه شما روزانه و بدون تجویز مشت‌مشت قرص‌های ویتامین را بخورید. برای مثال همین ویتامین A را در ماهی، کلم، اسفناج و یا دیگر غذاها که شما بهتر می‌دانید، می‌توان یافت.

ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان است و رادیکال‌های آزاد را که موجب پیری زودرس می‌شوند خنثی می‌کند. التیام زخم‌ها و لطافت پوست نیز به این ویتامین بستگی دارد. ویتامین C را هم حتما می‌دانید که به نوعی ویتامین جوانی می‌نامند چون با تحرک کلاژن‌سازی پوستی، از چین و چروک اضافه پیشگیری می‌کند و در برابر عوامل بیماری‌زا و عفونت‌ها نقش محافظ را دارد. در تمام میوه‌ها و به خصوص در این فصل در مرکبات و یا انواع سبزی می‌توانید منابع سرشار این ویتامین را بیابید و استفاده کنید. به رژیم غذایی خود اهمیت بدهید. در این بین ویتامین‌های گروه B، به خصوص B۱۲ که در چرخه تولید گلبول قرمز خون نقش دارد و در سلول‌های پوست نیز سبب تبدیل مواد نشاسته‌ای به انرژی می‌شود و عملکرد سیستم عصبی و گردش خون پوستی را بهبود می‌دهد یا ویتامین B۱ که فقدان آن نقش مهمی در شادابی پوست دارند.

دکتر غلامحسین غفارپور - عضو هیات علمی و مدیر گروه پوست و مو دانشگاه علوم‌پزشکی ایران

منبع : روزنامه سلامت

www.takbook.com

http://vista.ir/?view=article&id=124328

vista.ir
Online Classified Service

# تأثیر ویتامین C در کاهش مضرات سیگار

تحقیقات يك مؤسسه پزشکی در دانشگاه هاروارد نشان می دهد که مصرف مقداری ویتامین C می تواند اثرات منفی ناشی از کشیدن سیگار در جنین های متولدنشده کاهش دهد.

محققین می گویند: این بدین معنا نیست که کشیدن سیگار برای زنان باردار مضر نیست، بلکه می تواند حداقل يك راه درمان برای خانم هایی باشد که نمی توانند عادت سیگار کشیدن خود را ترك کنند. علیرغم تمام هشدارهایی که به خانم های باردار می شود، هنوز هم ۱۲ درصد خانم های باردار در دوران بارداری سیگار می کشند. این محققین تحقیقات خود را بر روی سه گروه از نوزادان میمون انجام دادند.

۷ میمون از مادرانی متولد شدند که روزانه ۲ میلی گرم نیکوتین به آنها داده می شود. مثل مادرانی که سیگار می کشند و میزان رشد ریه و توانایی در تنفس این میمون ها را با گروه دیگری که مادرانشان علاوه بر ۲ میلی گرم نیکوتین، روزانه ۲۵۰ میلی گرم ویتامین C نیز می گرفتند، مقایسه کردند.

و گروه سوم، ۶ میمون بودند که مادرانشان در دوران بارداری نه نیکوتین و نه ویتامین C دریافت کرد که به این گروه، گروه کنترل شده می گفتند.

آنها پس از بررسی این سه گروه دریافتند، نوزادان گروه اول، دچار نارسایی و کاهش ورود هوا به ریه هایشان هستند، اما در گروه دوم، دم و بازدم نسبت به نوزادان طبیعی نزدیك تر است و تقریباً همانند آنها است.

دکتر «الیت اسپیندل» سرپرست این گروه می گوید: ما دقیقاً نمی دانیم که چه مکانیزمی باعث می شود تا ویتامین C اثر مثبت و محافظی در برابر نیکوتین داشته باشد، اما دو فرضیه داریم.

تئوری اول اینکه، ویتامین C بر روی بافت رابط اثر می گذارد. همانطور که می دانیم باعث آسیب دیدگی بافت های تمایل ارتجاع در ریه ها (شش ها) می شود و ویتامین C از این گروه آسیب دیدگی هاجلوگیری می کند.

فرضیه دوم اینکه، ویتامین C نقش يك آنتی اکسیدان را ایفا می کند و با رادیکال های آزادی که در طول متابولیسم آزاد می شود از مولکول های بدن در مقابل آسیب دیدگی محافظت می کند و حتی توسط این رادیکال ها از در مقابل آلودگی و مواد سمی قرار گرفتن مولکول ها نیز محافظت

www.takbook.com

می کنند.

البته لازم به ذکر است که ویتامین C از دیگر اثرات منفی کشیدن سیگار در دوران بارداری مثل رشد ناقص مغز و کاهش وزن جلوگیری نمی کند.

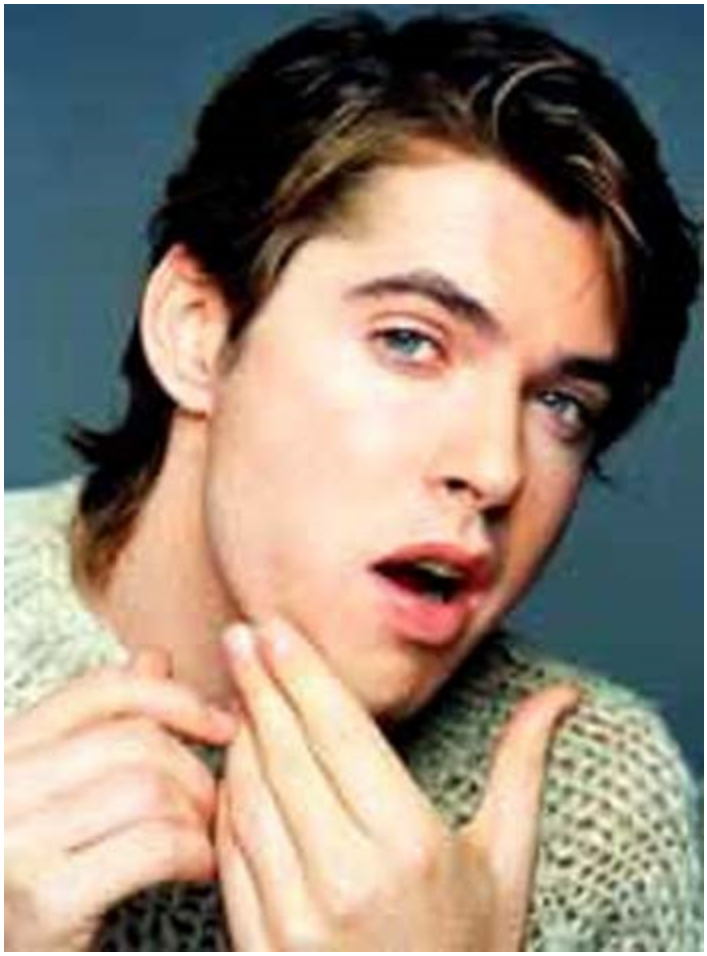
«دکتر میشل بروگیتی» رئیس مدرسه پزشکی OHSU می گوید: چنانچه زن بارداری نمی تواند کشیدن سیگار را ترک کند، پس حتماً از ویتامین C استفاده کند. زیرا سیگار باعث تغییراتی در ریه نوزادان شما می شود.

منبع : روزنامه ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=5066**

vista.ir
Online Classified Service

## تأثیر ویتامینها و املاح در حفظ جوانی پوست



ویتامینها و املاح برای عملکرد صحیح هر یک از اندام های بدن و از جمله پوست لازم هستند. بعلاوه، کمبود بعضی از ویتامینها و املاح برای سلامتی پوست مضر است و باعث بیماری یا پیری زودرس پوست میشوند. هر چند که کمبود شدید ویتامین و املاح در کشورهای پیشرفته خیلی کم است، ولی کمبود خفیف آن شایع است.

هر چند که مصرف ویتامین ها و املاح برای سلامتی پوست لازم است ، ولی مصرف بیش از حد این مواد مغذی نیز می تواند مضر باشد. بنابراین همیشه تحت نظر پزشک متخصص از مکمل ویتامین و املاح استفاده کنید.

برای جوان کردن پوست، باید مقادیر کافی ویتامینها و املاح را مصرف کنیم. البته این بدان معنا نیست که فرد یکسره، مقادیر زیادی مکمل (قرص) ویتامین و املاح مصرف کند، زیرا بیشتر مواقع، مصرف زیاد این مکملها، فایده زیادی ندارد؛ همچنین می تواند باعث ایجاد مسمومیت ویتامینی در بدن شود. شاید مصرف چند ویتامین بیشتر از حد RDA (مقدار مجاز توصیه شده در روز) برای بدن مفید باشد، ولی این موضوع نباید باعث شود که از حد مجاز و توصیه شده RDA تجاوز کنیم.

www.takbook.com

در اینجا ویتامینها و املاحی را که برای حفظ سلامتی پوست مهم هستند برای شما بیان می کنیم.

● ویتامینهای گروه B

شامل ویتامین B۱ (تیامین)، B۲ (ریبوفلاوین)، B۳ (نیاسین) ، B۵ (پانتوتنیک اسید)، B۶ (پیریدوکسین)، B۱۲ (سیانو کوبالامین) و فولات (اسید فولیک) است.

ویتامین های گروه B و به خصوص ویتامین B۱۲، B۲ ، B۱ و اسید فولیک ، از مهم ترین ویتامین های موثر در حفظ سلامتی پوست هستند.

▪ منابع ویتامین های گروه B شامل:

مخمر(ماءالشعیر)، جوانه گندم و جو، غلات و نان سبوس دار ، جگر و انواع گوشت ها است.

● ویتامینهای B۱ و B۲ :

این دو ویتامین برای تولید انرژی در سلولهای بدن لازم هستند. کمبود شدید B۱ و B۲ باعث التهاب پوست به همراه سایر مشکلات میشوند.

افرادی که به طور عمده غلات فرآیند شده (بدون سبوس) مثل نان لواش، برنج و... مصرف می کنند بیشتر دچار کمبود این ویتامین‌ها می‌شوند.

چندین سال قبل، دولت ایالت متحده دستور داد که کارخانجات مواد غذایی باید ویتامین B۱ و B۲ را به مواد غذایی که از آرد سفید (بدون سبوس) تهیه می شوند، اضافه کنند. این کار میزان کمبود شدید این دو ویتامین را خیلی کاهش داد؛ بقیه کشورها هم باید این کار را انجام دهند. در حال حاضر در کشور خود ما هم بعضی کارخانجات، این ویتامینها را به ماکارونی اضافه می کنند.

▪ منابع ویتامین های گروه B شامل :

مخمر(ماءالشعیر)، جوانه گندم و جو، غلات و نان سبوس دار، جگر و انواع گوشت ها است.

اما کمبود خفیف این ویتامینها هنوز هم وجود دارد، به خصوص در افرادی که به طور عمده غلات تصفیه شده و سیب زمینی مصرف می کنند که روی پوست و سایر اندامهای بدن مؤثر است.

اجرای یک برنامه غذایی متعادل یا مصرف متعادل مکملها، برای سلامتی بدن مفید است و مصرف بیش از حد B۱ و B۲ فایده بیشتری ندارد.

● ویتامین B۱۲ :

این ویتامین برای انجام واکنش های مختلف درون سلولی ضروری است. کمبود این ویتامین برای سلول های عصبی و سلولهایی که سرعت تکثیر بالایی دارند مثل سلولهای پوستی مضر است. کمبود خفیف این ویتامین تشخیص داده نمی شود و علائم آشکاری ندارد.

بعضی اوقات، افسردگی ، تنها علامت کمبود B۱۲ در بدن است. در بین ویتامینهای گروه B، ویتامین B۱۲ فقط در منابع حیوانی یافت می شود که شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی ، تخم مرغ ، شیر و لبنیات است. برخلاف بعضی عقاید، این ویتامین در منابع گیاهی وجود ندارد. بنابراین گیاهخواران محض (افرادی که فقط غذاهای گیاهی می خورند) در معرض خطر کمبود B۱۲ هستند .

ویتامین B۱۲ فقط در منابع حیوانی یافت می شود که شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی ، تخم مرغ ، شیر و لبنیات است.برای جذب ویتامین B۱۲ از غذا، یک فاکتور داخلی در بدن مورد نیاز است. این فاکتور، پروتئینی است که توسط معده تولید می شود. در برخی افراد پیر به دلیل تحلیل رفتن غدد معده، این فاکتور به مقدار کافی تولید نمی شود.

بعضی اختلالات خود ایمنی و گوارشی در بدن نیز باعث کاهش جذب B۱۲ میشوند. بنابراین وقتی که کمبود این ویتامین ناشی از کاهش جذب آن در اثر یک اختلال داخلی در بدن باشد، تغییر برنامه غذایی یا مصرف مکمل نمی تواند مشکل کمبود را بر طرف کند.

در چنین شرایطی B۱۲ از طریق اسپری بینی یا تزریق وارد بدن می شود. در مقایسه با سایر ویتامینها، مصرف مکمل B۱۲ بیشتر از حد مورد نیاز، اثرات بسیار مفیدی در جلوگیری از کمبود دارد.

● فولات:

www.takbook.com

فولات (اسید فولیک) همانند ویتامینB۱۲ در بسیاری از واکنش های بیوشیمیایی بدن نقش دارد و همانندB۱۲ برای سلولهایی که سرعت تکثیر بالایی دارند مثل سلولهای پوستی، لازم است.

بهترین منابع غذایی فولات شامل جگر و سبزیجات سبز برگی شکل مانند کلم ، کاهو و اسفناج است.

بعضی اوقات، افسردگی تنها علامت کمبود فولات در بدن است. غذاهای گیاهی غنی ترین منبع فولات هستند، به خصوص سبزیجات سبز برگی شکل مثل کلم ، کاهو و اسفناج پخته. تنها منبع حیوانی غنی از فولات، جگر است.

▪ منابع غنی از اسید فولیک عبارتند از : حبوبات، ماءالشعیر، جوانه گندم خام، آب پرتقال ، زرده تخم مرغ و موز .

این ویتامین با نگهداری طولانی مدت مواد غذایی و در طی عمل پختن غذا از بین می رود. بهترین راه برای دریافت کافی فولات، مصرف سبزیجات تازه یا کمی پخته است. مصرف کم سبزیجات و میوه، شما را در معرض خطر کمبود فولات قرار می دهد. مصرف بعضی داروها با جذب فولات در بدن تداخل می کند و باعث کمبود آن در بدن می شود.

● ویتامین A:

ویتامینA برای حفظ سلامتی سلولهای پوستی لازم است. کمبود این ویتامین، باعث خشکی و ایجاد چین و چروک در پوست می شود. کسی که دچار کمبود ویتامینA باشد، هیچ درمان پوستی در او پاسخ مطلوب نمی دهد.

کمبود این ویتامین در کشورهای جهان سوم شایع است و بیماری های زیادی را به وجود می آورد. در کشورهای پیشرفته کمبود این ویتامین به شکل خفیف وجود دارد.

ویتامین A نوسازی سلول های پوستی را افزایش می هد. بنابراین همیشه سعی کنید به مقدار کافی جگر ، شیر و لبنیات ، تخم مرغ ، هویج و سبزیجات سبز برگی شکل بخورید.

منابع غذایی غنی از ویتامینA شامل جگر، کره ، زرده تخم مرغ ، شیر و لبنیات است. البته این مواد غذایی دارای مقدار زیادی چربی اشباع و کلسترول هستند.

بعضی سبزیجات مثل هویج و کلم بروکلی نیز دارای بتاکاروتن هستند که در بدن تبدیل به ویتامینA می شود.

مصرف کم غذاهای حیوانی و سبزیجات غنی از بتاکاروتن، منجر به کمبود ویتامینA در بدن می شود.

البته دریافت مقادیر زیاد ویتامینA (از طریق مصرف زیاد مکملA یا مصرف زیاد جگر) باعث ایجاد مسمومیت ویتامینی در بدن و عوارض ناشی از آن خواهد شد. بنابراین از مصرف بیش از حد آن خودداری کنید.

● ویتامینC، آهن و مس :

دلیل ذکر این سه ماده ی مغذی با هم، این است که هرسه با هم برای ساخت کلاژن در بدن لازم هستند. کلاژن اصلی ترین پروتئین ساختمانی در پوست است.

کمبود هر یک از این سه ماده مغذی، علاوه بر سایر مشکلات سلامتی، حالت کشسانی و قدرت التیام پوست را کاهش می دهد.

ویتامینC در سبزیجات و میوه های تازه و بیشتر در مرکبات (پرتقال، گریپ فروت، انواع لیمو و نارنگی )، کیوی، انواع توت، گوجه فرنگی ، فلفل دلمه ای، هندوانه ، طالبی ، توت فرنگی ، سیب زمینی و سبزیجات برگ سبز موجود است.

ویتامین C، آهن و مس حالت کشسانی پوست را حفظ می کنند و قدرت التیام آن را افزایش می دهند. همیشه سعی کنید در برنامه غذایی روزانه ی خود از منابع غذایی این مواد مغذی استفاده کنید.

▪ غذاهای غنی از آهن عبارتند از :

گوشت قرمز، ماهی ، زرده ی تخم مرغ، جگر، قلوه، لوبیای پخته، سبزی های دارای برگ سبز تیره مثل اسفناج تازه و جعفری، حبوبات مثل عدس و لوبیا، پودر کاکائو ، نخود سبز، آجیل ، خشکبار مثل انواع برگه ( برگه آلو، هلو و زرد آلو)، توت خشک، انجیر خشک و کشمش.

www.takbook.com

مس در انواع مختلفی از مواد غذایی وجود دارد و کمبود آن بسیار نادر است، مگر در افرادی که مکمل روی مصرف می کنند.

▪ منابع غذایی مس شامل :

جگر، قلوه، شکلات ، حبوبات، آجیل و خشکبار است.

http://vista.ir/?view=article&id=281623

vista.ir
Online Classified Service

## تغذیه و تندرستی

- ویتامینها و املاح

این ویتامینها که شامل گروه ویتامینهای B و ویتامین C است دارای خواص متفاوتی از گروه قبلی است . از خصوصیات عمومی آنها این است * که چون در آب محلول هستند، * راحت تر جذب می شوند ، * در بدن ذخیره نمی شوند مگر به میزان کم و * در اعمال بسیار حیاتی بدن نقش اساسی دارند به صورتی که فقدان بیش از حد تعدادی از آنها به مرگ فرد می انجامد. * این گروه نسبت به گروه محلول در چربی حساس تر هستند و در اثر عواملی چون حرارت، مواد شیمیایی و ... سریعتر از بین می روند .

شاید نام بسیاری از اعضاء خانوادهB مثلB۱ , B۲ , B۶ , B۱۲ را شنیده باشید . این ویتامینها در بسیاری از مواد غذایی یافت می شوند . لیکن چون در بدن ذخیره نمی شوند و میزان آنها در بدن به سرعت کاهش می یابد ، باید همیشه مراقب باشیم تا با مصرف مواد غذایی غنی به تجدید آنها در بدن بپردازیم تا دچار کمبود این ویتامین ها نشویم .

حتما ویتامین Cمعروف را هم می شناسید ، دلیل شهرت این ویتامین تأثیرات بسیار مفیدی است که از آن دیده شده که ما در مطلب خاص ویتامین به شرح آن خواهیم پرداخت .

" ویتامینB۱ "

اولین ویتامینی که از این گروه ویتامینها کشف شد ، ویتامین B۱ بود که نام دیگر آن تیامین است . این ویتامین تأثیرات بسیار مهمی در سوختن قندها دربدن و عملکرد اعصاب دارد .

• ویتامین B۱ از راه روده جذب خون می شود ، تغییراتی بر روی آن صورت می گیرد و آماده استفاده بافتها می گردد . یکی از موادی که در جذب آن اختلال ایجاد می کند ، الکل است که مصرف زیاد آن موجب کمبود ویتامین B۱می شود . این ویتامین در بدن ذخیره نمی شود ، از اینرو باید توجه کنیم تا با مصرف درست از کمبود آن جلوگیری نماییم .

• عملکرد آن در اندامها ، فعال کردن آنزیمهای لازم برای سوختن قند در بدن است ، اگر نام چرخه کربس را شنیده باشید ، این ویتامین نقش اساسی در ادامه عملکرد چرخه دارد . نقش مهم دیگر آن در اعصاب است ، ما برای انجام هر حرکت و یا درک احساس از محیط نیاز داریم پیامهای عصبی از مغز به اعصاب بدن و بالعکس منتقل شوند ، ویتامین B۱ در انتقال پیامهای عصبی نقش مهمی دارد .

• در صورتیکه مصرف این ویتامین کمتر از حد مورد نیاز بدن باشد در ابتدا فرد بی اشتها می شود و وزنش کاهش می یابد . کمبود شدید ویتامینB۱

www.takbook.com

سبب ابتلای فرد به بیماری بری بری می شود که حالت وخیم آن به مرگ فرد می انجامد. به دلیل نقشB۱ در سوخت قند و تولید انرژی ، هنگام کمبود آن فرد ناتوان شده و گاهی اِدم یا ورم اندامها در فرد به وجود می آید و به دلیل نقش B۱ در اعصاب در صورت کمبود آن ، اعصاب تحلیل می روند خصوصاً اعصاب پا، گز گز کردن پاها که شکایت بسیاری از افراد است می تواند ناشی از کمبود B۱ باشد . این بیماری در کودکانی که در مرحله از شیر گیری هستند و مادرانشان اهمیت زیادی به غذای تکمیلی آنها نمی دهند نیز عارض می شود . میزان B۱ مورد نیاز بدن یک فرد بالغ ، ۲/۱ میلی گرم در روز است .

• اما ویتامینB۱ در کدام مواد غذایی موجود است ؟

ویتامینB۱ در بسیاری از غذاها مثل نانها، غلات و گوشتها خصوصاً گوشت قرمز وجود دارد . بیشترین میزانB۱ در مخمر ، جگرو سبوس غلات ( گندم، جو و برنج) است .

سبوس منبع غنی B۱است و با گرفتن پوست غلات برای تهیه آرد سفید قسمت اعظم B۱از دست می رود . از اینرو توصیه می شود از نانهای سبوس دار مثل سنگک ، بربری و بیسکویت هایی که با آرد سبوس دار تهیه می شود استفاده کنید . حتما در فیلمها دیده اید که ژاپنی های فقیر که غذای آنها فقط برنج سفید و ترشی است پس از مدتی دچار ناتوانی در عضلات پا و راه رفتن می شوند که این همان بیماری بری بری است . نکته دیگر اینکه حرارت، ویتامین B۱را از بین می برد . اگر از جگر غذایی تهیه می کنید ، بهتر است آنرا قبل از پخت در فریزر قرار ندهید و برای پخت از حرارت بالا استفاده نکنید . بهتراست بدانید ، مصرف ماءالشعیر و یا جوانه گندم نیزمیزان زیادیB۱ به بدن ما می رساند .

منبع : باشگاه اندیشه

**http://vista.ir/?view=article&id=209151**

vista.ir
Online Classified Service

## تفاوت ویتامین ها و مواد معدنی

اگر چه بسیاری از مردم ویتامین ها و مواد معدنی را یکسان می شناسند، اما این دو با هم تفاوت بسیاری دارند. بدن نیز برای سلامت خود به میزان مشخصی از هر یک از آنها نیاز دارد. اطلاع از عملکرد هر یک از آنها در انتخاب تغذیه مناسب بسیارمؤثر است.

- ویتامین ها

بدن برای حفظ سلامت و تأمین موادمغذی و رشد نیازمندکمک است و ویتامین ها بهترین و آسان ترین راه برای کمک رساندن به بدن هستند. ویتامین ها ترکیباتی آلی هستند که از گیاهان و ویتامین ها به دست می آیند. برخی از انواع ویتامین ها برای عملکرد بدن ضروری هستند، برای مثال

www.takbook.com

ویتامین «آ» برای سلامت سیستم ایمنی، ویتامین «ث» برای داشتن استخوان هایی محکم و ویتامین «ای» برای جلوگیری از صدمات رادیکال های آزاد مورد نیاز است.

ویتامین ها در دو نوع محلول درآب و محلول در چربی وجود دارند. ویتامین های محلول در آب برای حل شدن باید همراه با آب مصرف شوند، اما درون بدن ذخیره نمی شوند در حالی که ویتامین های محلول در چربی درون سلول های چربی بدن حل شده و ذخیره می شوند.

هنگام استفاده از ویتامین ها باید سن، وضع سلامت و شیوه زندگی افراد نیز مورد توجه قرار بگیرد.

ویتامین را می توان به صورت تک و یا ترکیبی به صورت مولتی ویتامین دریافت کرد.

استفاده از مولتی ویتامین ها تنها در صورت کمبود نوع خاصی از ویتامین در بدن توصیه نمی شود.

همانند ویتامین های مورد نیاز برای گروه سنی خاص برخی از انواع ویتامین ها نیز وجود دارند که تنها مخصوص زنان و یا مردان هستند.

مشورت باپزشک هنگام استفاده از ویتامین ها برای تعیین میزان مصرف آنها ضروری است. بیشتر ویتامین ها را تنها باید روزی یک بار و همراه با غذا مصرف کرد تا جذب آن سریع تر باشد.

- مواد معدنی

موادمعدنی نیز همانند ویتامین ها برای بهبود عملکرد بدن مورد نیاز است و بر عکس ویتامین ها، مواد معدنی غیر آلی بوده و در خاک و آب جذب شده توسط گیاهان و یا مصرف شده توسط حیوانات وجود دارند.

پتاسیم، آهن، روی و منیزیم نمونه هایی از مواد معدنی هستند. بدن انسان برای اطمینان از عملکرد صحیح اندام ها، استخوان ها، بافت ها و سیستم ایمنی خود نیازمند دریافت مقدار زیادی موادمعدنی به صورت روزانه است. به دلیل از دست رفتن مواد معدنی با افزایش سن، تأمین نیاز بدن با منابع مواد معدنی مانند غذا و مکمل ها امری حیاتی است.

بسته به نیاز بدن مواد معدنی به ۲ دسته تقسیم می شوند. برخی از آنها به مقدار زیاد مورد نیاز بوده و برخی دیگر در مقیاس کم مورد نیاز هستند.

در صورت مصرف رژیم غذایی غنی از مواد مغذی، احتمال نیاز به مواد مکمل کم است.

همچنین یافتن مواد غذایی حاوی مواد معدنی ضروری نیز آسان است. برای مثال غذاهای غنی از آهن عبارتنداز: گوشت قرمز، تخم مرغ، حبوبات، برخی از انواع ماهی، سبزیجات با برگ سبز و غلات کامل. کلسیم به دلیل نقشی که در تحکیم استخوان ها دارد نیز یکی از مهم ترین و حیاتی ترین انواع موادمعدنی به شمار می رود.

میوه هایی مانند موز و پرتقال و همچنین حبوبات حاوی پتاسیم هستند. باید توجه داشت در صورت کمبود نوع خاصی از مواد معدنی، باید با پزشک در رابطه با میزان مورد نیاز بدن مشورت شود زیرا ویتامین ها و مواد معدنی، علاوه بر این که موردنیاز بدن هستند، مصرف زیاد شان خطرناک بوده و منجر به مسمومیت می شود.

زینب سادات محسنی

منبع : روزنامه ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=132750**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

# جایگاه ویتامین E در صنعت و سلامت

امروزه علم از نگهدارنده‌ها اثرات آنها در صنعت غذا حمایت می‌کند اما هنوز هم ناشناخته‌های بسیاری در باب عملکرد آنها در بدن وجود دارد. محققان تلاش می‌کنند تا شناخت بهتری از ویتامین E (یکی از نگهدارنده‌های معروف صنعت غذا) در اختیار بگذارند تا هم جنبه‌های صنعتی آن روشن شده و هم منافع بی‌شمار آن در حفظ سلامت جامعه و به‌خصوص سالمندان بر همگان مشخص شود.

در ماه مه سال ۲۰۰۴ در کنفرانسی تحت عنوان ویتامین E و سلامت که در آکادمی علوم نیویورک انجام گرفت، محققان آخرین یافته‌های خود دربارهٔ خانوادهٔ این ویتامین E محلول در چربی ارائه کرده‌اند. چگونه فرم‌های مختلف ویتامین E ساخته می‌شوند؟ بدن چه فرم‌هائی از ویتامین E را بیشتر می‌پسندد؟ چگونه کبد ویتامین E را جذب می‌کند؟ و این ویتامین E در بدن چه کارهائی انجام می‌دهند و چگونه؟

اینها نمونه‌ای از سؤالاتی بودند که در این کنفرانس مطرح و به آنها پاسخ داده سد که برای اطلاعات بیشتر در مورد این کنفرانس می‌توانید به سایت WWW.nyas.org مراجعه کنید.

صنعت غذا ویتامین E را به‌عنوان یک نگهدارندهٔ طبیعی برای جلوگیری از اکسیداسیون به‌خوبی می‌شناسد، اما سؤالی که در اینجا مطرح می‌شود این است که آیا ویتامین E در بدن تنها یک آنتی‌اکسیدان است یا کارهای دیگری نیز انجام می‌دهد؟

قدرت ویتامین E

دانشمندان از دیرباز اعتقاد داشته‌اند که ویتامین E به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان، فرآورده‌های جنبی مضری را که از متابولیسم در بدن حاصل می‌شود خنثی می‌کند. اما یافته‌های اخیر از خواص دیگر ویتامینE سخن می‌گویند. مثلاً این ویتامین خواص ضدالتهابی دارد، از انباشته شدن پلاکت‌ها در خون جلوگیری می‌کند، فعالیت ژن‌ها را تنظیم می‌کند، بر تکثیر سلولی نظارت داشته و تولید مولکول‌های علامت‌دهندهٔ مهمی همچون اکسیدنیتریک را در سلول‌ها تنظیم می‌کند. این عملکردهای ویتامین E باعث می‌شود تا ترکیب مهمی برای جلوگیری از بیماری‌های قلبی و تصلب‌شرائین محسوب شود. اما هنوز مشخص نیست که چه غلظتی از ویتامین E نقش اکسیداتیو یا ضد التهابی در بدن ایفا می‌کند. البته منافع ویتامین E به موارد فوق محدود نمی‌شود. اطلاعات نشان می‌دهد که ویتامین E می‌تواند جلوی عفونت‌های ریوی و سرماخوردگی‌های رایج در سالمندان را بگیرد، از پیشرفت بیماری آلزایمر بکاهد و همچنین جلوی مسمومیت حاملگی را در زنان باردار بگیرد.

مطالعات دیگری نیز نشان می‌دهد که ویتامین E می‌تواند به حفظ سلامت قلب و چشم و عملکرد صحیح مغز کمک کند که مجموع این عوامل به حفظ سلامت افراد سالمند جامعه کمک می‌کند. به همین خاطر است که مکمل‌های ویتامین E در میان مردم شناخته شده و فروش بالائی دارند. اما باید بدانیم که تفاوت زیادی بین ویتامین E طبیعی و مصنوعی وجود دارد و باید تولیدکنندگان فرآورده‌های غذائی که به‌دنبال غنی‌سازی فرآورده‌های تولیدی خود با این ویتامین هستند بدانند که میزان جذب ویتامین E در بدن دو برابر میزان جذب ویتامین E مصنوعی است. امروزه بسیاری از مصرف‌کنندگان که این موضوع را می‌دانند در تلاش هستند تا خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هائی را بیابند که با ویتامین E طبیعی غنی شده‌اند.

چه فرم‌هائی از ویتامین E برای غنی‌سازی بهتر است؟

هشت نوع ویتامینE وجود دارند که هر کدام خواص فیزیولوژیکی متفاوتی دارد. ساختمان زنجیره‌ای جانبی تعیین می‌کند که ویتامین مزبور از نوع

www.takbook.com

توکوفرول است یا توکوترینول (Tocotrienol). همچنین داخل هر گروه تعداد و موقعیت گروه متیل در حلقهٔ کرومانول (chromanol) نوع آلفا، بتا، گاما و دلتا تغییر می‌کند.

ایزومرهای ویتامین E که بر اساس موقعیت گروه متبل روی زنجیره‌ای جانبی تعیین می‌شوند با یکدیگر تفاوت دارند. اما تحقیقات نشان می‌دهد که تنها ایزومر- آلفا- توکوفرول است که توسط بدن به‌خوبی شناسائی می‌شود. آن دسته از ویتامین‌های E که تاکنون منابع طبیعی همچون غلات، حبوبات و دانه‌های روغنی استخراج شده است تنها در فرم- آلفا- توکوفرول بوده است.

جالب است که ویتامین‌های E مشتق شده از مواد نفتی که به‌صورت مصنوعی تهیه شده‌اند شامل ۸ ایزومر آلفا- توکوفرول هستند که تنها ۵/۱۲ درصد از آنها خواص بیولوژیکی فرم d را از خود بروز می‌دهند. اما کبد انسان تنها نوع -d آلفا- توکوفرول را تشخیص می‌دهد. این امر به‌خاطر وجود نوعی پروتئین در کبد است که وظیفهٔ انتقال و جابه‌جائی این نوع ویتامین را بر عهده دارد. این پروتئین ایزومرهای غیر- dآلفا- توکوفرول را به‌خوبی شناسائی نمی‌کند و در نتیجه آنها را از بدن دفع می‌کند.

بریا غنی‌سازی موادغذائی و نوشیدنی‌ها، فرم- d آلفا- توکوفرول به دو صورت پودر و روغن در دسترس است. تولیدکنندگان اغلب نوع آزاد - d آلفا- توکوفرول را به‌وسیلهٔ فرآیند استریفیکاسیون پایدار می‌کنند. به‌عنوان مثال استرهای - d آلفا- توکوفرول استات (به‌صورت پودر یا روغن) و - d آلفا- توکوفرول سوکسینات (به‌صورت پودر) هر دو دارای گروه هیدروکسیل فعال روی حلقه‌های کرومانول هستند که این امر آنها را از اکسیداسیون محافظت کرده و از کاهش فعالیت ویتامین E جلوگیری می‌کند.

همچنین تولیدکنندگان مخلوطهای ویتامین E را نیز به بازار عرضه کرده‌اند که از مخلوط - d بتا، - d گاما توکوفرول حاصل شده‌اند. در یکی از این مخلوطها میزان - d آلفا- توکوفرول بیش از نیمی از مخلوط است و در نمونهٔ دیگر میزان - d بتا، - d دلتا، - d گاما بیشتر است. هدف نهائی غنی‌سازی تولید یک مادهٔ غذائی یا یک نوشیدنی با حداکثر موادمغذی بدون تغییر در طعم و ظاهر آن است و از آنجائی که ویتامین E هیچ‌گونه طعم یا رنگی ندارد هیچ اثر سوئی روی فرآورده‌های نهائی نخواهد گذاشت.

چه نوع از توکوفرول‌ها در صنعت غذا به‌عنوان نگاهدارنده مصرف می‌شوند

مخلوط توکوفرول‌ها برای از بین بردن رادیکال‌های آزاد و به تؤخیر انداختن سرعت فساد در فرآورده‌های غذائی بسیار عالی عمل می‌کند. مخلوطهائی که بیشترین مقدار - d آلفا- توکوفرول را در خود دارند هر چند از نظر فعالیت‌های بیولوژیکی بسیار شبیه به نوع طبیعی ویتامین E عمل می‌کنند اما عملاً خاصیت آنتی‌اکسیدانی آنها به‌خوبی مخلوط توکوفرول‌های غیر آلفائی نیست. به هیمن دلیل است که نوع گاما و دلتا توکوفرول بیشتر از انواع دیگر به‌عنوان نگاهدارنده استفاده آن در صنعت نیز برای جلوگیری از اکسیداسیون چربی‌ها است.

اکسیداسیون چربی‌ها زمانی رخ میظدهد که اکسیژن اتمسفر به اسیدهای چرب اشباع نشده حمله کند که این امر منجر به تولید ترکیباتی می‌شود که اثرات نامطلوبی روی ظاهر، بو، و طعم مادهٔ غذائی به‌جا می‌گذارد. گروه هیدروکسیل که روی حلقهٔ کرومانول در ویتامین E وجود دارد یک یون هیدروکسیل ایجاد می‌کند که جلوی تشکیل رادیکال‌های آزاد را گرفته و فرایند اکسیداتیو را متوقف می‌کند. حاصل این اعمال، افزایش مدت زمان ماندگاری محصول نهائی است.

البته از - d آلفا- توکوفرول هم به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان نباید غافل شد. این ترکیب نیز می‌تواند فرآیند اکسیداسیون در روغن‌های غیر اشباع را کنترل کند. به‌علاوه این ترکیب همراه با مخلوط توکوفرول و آنتی‌اکسیدان‌های محلول در آب می‌تواند در تشدید کردن فرآیند آنتی‌اکسیدانی به‌کار روند. نکتهٔ مهمی که در انتخاب آنتی‌اکسیدان باید به آن توجه کرد پایداری آن در برابر شرایط مختلفی همچون هوا، نور ماوراء بنفش و نور معمولی است و از آنجائی‌که فرم طبیعی ویتامین E به‌راحتی می‌تواند شرایط مختلف تولید را پشت سر بگذارد و تغییری در ساختار آن ایجاد نشود می‌تواند به‌صورت گسترده‌ای در غذاها و نوشیدنی‌ها مصرف شود.

فرم‌های محلول در آب ویتامین E

تا چندی پیش تولیدکنندگان نوشابه‌های شفاف نظیر آب‌های ویتامینه، چای سرد (ice tea) و نوشیدنی‌های ورزشی از ویتامین E در محصولات

www.takbook.com

خود استفاده نمی‌کردند. زیرا این ویتامین در آب نامحلول است و اگر وارد فاز آبی شود به‌صورت قطرات ریزی به سمت بالای مایع حرکت کرده و منظرهٔ زشتی را در نوشابه ایجاد می‌کند.

اما امروز فرم‌های طبیعی ویتامین E که به‌صورت قطرات بسیار بسیار ریز آب‌درآب سرد پراکنده شده‌اند در بازار موجود است که می‌تواند برای غنی‌سازی در نوشابه‌های کدر و غیر شفاف به‌کار رود. استفاده از این نوع در نوشابه‌های شفاف مناسب نیست، زیرا در این نوشابه‌ها ایجاد تیرگی و کدری می‌کند. اما فرم‌های جدیدتری از ویتامین E محلول در آب نیز ساخته شده است که می‌تواند برای غنی‌سازی در نوشابه‌های شفاف به‌کار رود و هیچ نوع مشکلی از جهت تیرگی یا تجمع در سطح نوشابه ایجاد نکند.

WWW.Foodproductdesign.com

**http://vista.ir/?view=article&id=204326**

vista.ir
Online Classified Service

## چرا انسان به ویتامین E نیاز دارد؟

ویتامین""Eیك آنتیاکسیدان است که چربی موجود در بدن و در غذا را در مقابل تخریب و فاسد شدن محافظت میکند. رادیکالهای آزاد در بدن بر چربیها اثر میگذارند و باعث اختلال در سلولهای بدن میشوند. ویتامین""Eمیتواند اثر رادیکالهای آزاد را خنثی سازد. ویتامین Eریه ها را در مقابل آلودگی هوا، بافتها را در مقابل تابش پرتوهای خطرناك، تخریب بافتهای بدن در حین شیمی درمانی و تخریب ویتامین Aدر بدن محافظت میکند. همچنین ویتامین" "Eبه سلولها به خصوص سلولهای قلب و عضلات در استفاده از اکسیژن کمك میکند. اختلالات اعصاب را در افراد مسن بهبود میبخشد و گلبولهای قرمز خون را از تخریب زودرس محافظت میکند. ویتامین Eبه علاوه میتواند در بهبود فیبروز سیستیك، نارسایی کبدی، افزایش کلسترول و تحلیل عضلانی مؤثر باشد.

منبع : واحد مرکزی خبر

**http://vista.ir/?view=article&id=6360**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

## چرا شیر؟ چرا ویتامینD ؟

گروه غذایی شیر و لبنیات منابع مهم و غنی کلسیم هستند. بر اساس آخرین بررسی‌ها، متوسط مصرف این گروه غذایی ۱۶۷ گرم در روز است در حالی‌که مقادیر توصیه شده ۲۴۰ گرم در روز است. به این ترتیب کلسیم کمتر از مقدار مورد نیاز به بدن می‌رسد.

این در حالی است که بدن برای جذب کلسیم، به ویتامینD نیاز دارد و در صورت کمبود این ویتامین، وضع بدتر می‌شود. به همین دلیل دکتر ربابه شیخ‌الاسلام،مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت،می‌گوید: <غنی‌سازی باید در سطح گسترده‌ای در کشور اجرا شود. شیر غنی شده در آزمون عملی نشان داده است که می‌تواند، سطح ویتامینD را به خوبی افزایش دهد. بر همین اساس کمیته ملی غنی‌سازی، مجوز تولید آن را صادر کرده است.>

دکتر شیخ‌الاسلام همچنین می‌گوید: <به خاطر اینکه الگوهای مصرف غذا در کشور ما بسیار نامتعادل است، بسیاری از افراد دچار کمبود کلسیم هستند. با توجه به این مسئله لازم است برای یارانه‌های موادغذایی فکری شود و به جای اینکه از آنها برای مواد قندی، نشاسته‌ای و روغن استفاده کنیم آنها را به سمت شیر و مواد لبنی، گوشت، حبوبات و تخم‌مرغ سوق بدهیم.>

- نقش ویتامینD در بدن

بدن زنان استعداد کمتری برای ذخیره‌سازی کلسیم در استخوان‌ها دارد. به همین علت معمولاً آمارها نشان می‌دهند که خانم‌ها بیشتر در خطر پوکی‌استخوان هستند. از سوی دیگر سالمندان و کودکان هم از جمله اقشاری هستند که در معرض کمبود ویتامینD قرار دارند.

دکتر پریسا ترابی، کارشناس ارشد دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، می‌گوید: <مشکلات استخوانی مانند پوکی‌استخوان، از مهم‌ترین پیامدهای کمبود ویتامین D محسوب می‌شوند، زیرا بدن انسان برای جذب کلسیم، نیاز به ویتامینD دارد. به همین دلیل کاهش این ویتامین، کاهش ذخیره‌سازی کلسیم و در نتیجه مشکلات استخوانی را به همراه خواهد داشت. البته علاوه بر تغذیه مناسب، استفاده از نور خورشید هم برای کسب این ویتامین مفید است.> دکتر ترابی می‌افزاید: <به همین منظور مدتی است که وزارت بهداشت، توزیع شیر غنی شده با ویتامین D را در آسایشگاه‌ها، مهد کودک‌ها و محیطهای اداری به صورت آزمایشی شروع کرده است.>

- شیر غنی‌شده با ویتامین D

دکتر آرش حسین‌نژاد، پژوهشگر مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران هم که اخیراً طرحی در زمینه اثر بخشی شیرغنی شده با ویتامینD در بالا بردن میزان سرمی این ویتامین به اجرا در آورده، می‌گوید: <آخرین مطالعات در کشور ما شیوع بالای کمبود ویتامینD را نشان می‌دهد که حتی در برخی مناطق کشورمان به ۸۰ درصد هم می‌رسد، با توجه به فقرغذایی از نظر این ویتامین من فکر می‌کنم غنی‌سازی باید در اولویت برنامه‌های مقابله با کمبود ویتامینD قرار بگیرد.>

www.takbook.com

در آزمایش‌هایی که در مرکز تحقیقات غدد انجام شده، تاثیر غنی‌سازی شیر با ویتامین D در جلوگیری از کمبود ویتامینD در بدن بررسی شد. نتیجه این بود که دو ماه بعد از غنی‌سازی شیر با ویتامینD، کمبود ویتامینD در مبتلایان کاهش چشمگیری پیدا کرد. این در حالی است که غنی‌سازی شیر با ویتامین D تاثیر اندکی در افزایش قیمت شیر تولید شده دارد،چیزی حدود ۱۰ درصد.

به گفته دکتر حسین‌نژاد: <ویتامینD علاوه بر تاثیر بر متابولیسم کلسیم و سلامت استخوان‌ها، دارای نقش هورمونی بوده و گیرنده‌های متعددی در سرتاسر بدن دارد، که ارتباط آن را با بسیاری از بیماری‌ها نشان می‌دهد؛ بنابراین کمبود ویتامین D یکی از مهم‌ترین مشکلات سلامت در دنیای امروز محسوب می‌شود.>

دکتر ربابه شیخ‌الاسلام هم معتقد است: <با توجه به کمبود کلسیم در بیش از ۹۰ درصد مردم کشور و نیز کمبود ویتامینD در حدود ۵۰ درصد جامعه، غنی‌سازی مواد غذایی به ویژه شیرضروری به نظر می‌رسد. یك لیوان شیر غنی‌شده به وسیله کلسیم، ۲ برابر شیر معمولی کلسیم دارد و در صورتی که شیر غنی شده با کلسیم با ویتامینD نیز غنی شود، کلسیم بیشتری جذب بدن افراد خواهد شد.>

منبع : موسسه اطلاع‌رسانی طعام اسرار

**http://vista.ir/?view=article&id=236045**

vista.ir
Online Classified Service

## چرا کمبود ویتامین D ضرر دارد؟

ویتامین D به بدن در جذب کلسیم کمک می کند بنابراین کمبود این ویتامین باعث می شود استخوان ها به اندازه لازم رشد نکنند. ضمن آنکه محققان به تازگی فهمیده اند که رابطه انکار ناپذیری میان کمبود ویتامین D و دیابت نوع اول وجود دارد. دیابت نوع اول دومین بیماری مزمن و شایع در میان کودکان است.

اما چرا بدن دچار کمبود ویتامین D می شود؟ قسمت اعظم ویتامین D بدن ما از تابش نور خورشید تامین می شود منتها کرم های ضد آفتابی که ما به خاطر محافظت از پوست از آنها استفاده می کنیم جلوی تابش نور خورشیدی که بدنمان به آن احتیاج دارد را می گیرند بنابراین ما باید این ویتامین را از مواد غذایی دریافت کنیم.

شیر، برخی غلا ت و ماست سرشار از ویتامین D هستند اما همه بچه ها به اندازه کافی از آنها استفاده نمی کنند یا آنها را دوست ندارند. در آخر اینکه شیر مادر مقدارخیلی کمی ویتامین D دارد. از این رو کودکانی که شیر مادر می خورند در معرض کمبود شدید این ویتامین هستند.

- راه حل:

www.takbook.com

بچه های بالا ی ۶ سال می توانند هفته ای سه بار به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه آن هم وسط روز در معرض تابش نور خورشید قرار بگیرند، به جز زمستان ها که میزان نور خورشید کم است. البته بسیاری از والدین و حتی پزشکان این شیوه را قبول ندارند و می گویند که این کار احتمال آسیب دیدگی پوست را افزایش می دهد.

مصرف مکمل ها روش دیگری برای جلوگیری از کمبود ویتامین D است برخی پزشکان توصیه می کنند که کودکان روزانه باید ۴۰۰ واحد ویتامین D دریافت کنند به خصوص بچه هایی که مشخصات زیر را دارا هستند:

۱) کودکانی که فقط شیر مادر می خورند مگر آنکه روزانه حداقل ۹۰۰ گرم شیر یا شیر خشک مصرف کنند

۲) کودکانی که روزانه کمتر از ۹۰۰ گرم شیر خشک می خورند ۳- بچه های بزرگتری که روزانه کمتر از ۴۰۰ واحد ویتامین D از غذا دریافت می کنند.

بد نیست بدانید که یک فنجان شیر ۱۰۰ واحد ویتامین D دارد.

منبع : روزنامه مردم‌سالاری

**http://vista.ir/?view=article&id=120132**

vista.ir
Online Classified Service

## چربی‌ها همیشه هم بد نیستند

روغن ماهی، حاوی «ایکوزاپنتانوئیک اسید» (EPA) و «دوکوزاهگزانوئیک اسید» (DHA) (اشکال فعال امگا ۳) است که هر دو آنها اسیدهای چرب امگا ۳ می‌باشند. EPA و DHA در تولید بافت عصبی، هورمون‌ها و غشاهای سلولی کاربرد و اهمیت ویژه‌ای دارند. این اسیدهای چرب دارای اثرات ضد التهابی، پائین آورنده فشارخون، پائین آورنده کلسترول و تری‌گلیسیرید بالا، پیش‌گیری از تشکیل پلاک آترواسکلروتیک در رگ‌های خونی و بهبود دهنده مشکلات پوستی مانند اگزما و پسوریازیس می‌باشند...

به لحاظ تئوری، داروهای ضد انعقاد (شامل وارفارین)، آسپرین، NSAID ها یا داروهای ضد تجمع پلاکت (کلوپیدوگرل، تیکلوپیدین، دی‌پیرادامول)، انسولین و داروهای پائین آورنده قند خون با آن تداخل دارند و باید در مصرف همزمان آنها توجه ویژه داشت.

منابع غنی اسیدهای چرب امگا ۳ عبارتند از: ماهی‌های چرب، به‌ویژه سالمون و منابع گیاهی مانند Flaxseed، روغن کانولا، روغن سویا و گردو.

- کاربردهای درمانی

www.takbook.com

درمان بیماری‌ها و اختلالاتی همچون آکنه ولگاریس، آنژین صدری، آریتمی‌ها، آسم، اختلال دوقطبی، بیماری کرون، افسردگی، دیس‌منوره، خستگی، پرفشاری خون، نفروپاتی IgA، سندرم نفروتیک، پره‌اکلامپسی، محافظت در برابر سمیت ناشی از سیکلوسپورین در بیماران پیوندی، اسکلرودرم، پسوریازیس، بهبود وزن بدن، سرطان کولون، محافظت از قلب، بیماری‌های قلبی عروقی، بهبود عملکرد شناختی و حافظه، کولیت اولسراتیو، دیابت، اگزما، سردرد، هیپرتری‌گلیسریدمی، لوپوس، مالتیپل اسکلروزیس، جلوگیری از رد پیوند پس از بای‌پس قلبی، آرتریت روماتوئید، اسکیزوفرنی و آکنه روزاسه.

در ادامه به مواردی چند با جزییات بیشتر اشاره می‌شود.

- هیپرلیپیدمی

میزان لیپیدهای خون با استفاده از رویکردهای تغذیه‌ای و مکمل‌های غذائی قابل تغییر هستند. میزان بروز بیماری‌های قلبی در آن دسته از جمعیت‌های انسانی که مقادیر بالای اسیدهای چرب چندزنجیره‌ای اشباع نشده (Polyunsaturated) مصرف می‌کنند، پائین‌تر است، به طوریکه این مشاهدات توجه به اثرات سودمند روغن‌های ماهی را افزایش داده است.

- بدخیمی‌های کولورکتال

در مطالعات مشاهده‌ای، مصرف سه گرم اسیدهای چرب امگا ۳ با کاهش شیوع سرطان کولورکتال همراه بوده است.

- آسیب‌های ریوی حاد

اسیدهای چرب امگا ۳ اثرات گسترده‌ای بر سیال بودن و پایداری غشاء سلول، بروز و عملکرد گیرنده‌ها و فعال شدن مسیرهای پیام‌رسانی داخل سلولی دارند. از سویی، مصرف امگا ۳ در ترکیب با آنتی‌اکسیدان‌ها مورد مطالعه قرار گرفته است.

در مطالعه اول ۱۴۶ بیمار مبتلا به سندرم زجر تنفسی حاد (ARDS) به طور تصادفی تحت تغذیه خوراکی به همراه مکمل‌یاری ترکیب امگا ۳ و آنتی‌اکسیدان‌ها یا تغذیه خوراکی دارای چربی بالا قرار گرفتند.

تغذیه خوراکی مکمل‌یاری شده توسط ترکیب اسیدهای چرب امگا ۳ و آنتی‌اکسیدان‌ها موجب کاهش تعداد روزهای استفاده از ونتیلاتور، تعداد روزهای بستری در ICU و فرکانس پیدایش نارسائی ارگانی جدید شد.

در مطالعه دیگری، ۱۰۰ بیمار مبتلا به آسیب ریوی حاد به طور تصادفی انتخاب شده و مورد رژیم خوراکی استاندارد مکمل‌یاری شده توسط ترکیب اسیدهای چرب امگا۳ و آنتی‌اکسیدان‌ها به مدت ۱۴ روز قرار گرفتند.

رژیم مکمل‌یاری شده اکسیژناسیون سلولی را بهبود بخشید و طول زمان نیاز به ونتیلاسیون را کاهش داد.

- رتینیت پیگمنتوزا

دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) جزء فعال اسید چرب امگا ۳ است که از لیپیدهای ساختمانی اصلی غشاءهای بخش خارجی گیرنده نوری شبکیه می‌باشد. آنالیز زیرمجموعه‌های بیماران در ۲ مطالعه تصادفی‌شده نشان داد آنهایی که دارای بالاترین غلظت خونی DHA بودند (چه از طریق مکمل و چه از راه رژیم غذایی) کمترین سرعت دژنراسیون شبکیه را داشتند. مرور نظام‌مند ۶ مطالعه دیگر نیز نشان‌دهنده این بود که مکمل‌های امگا ۳ به بهبود نتایج کمک می‌کنند.

- دیابت ملیتوس نوع ۱

مطالعات اولیه در حیوانات، نشان‌دهنده نقش محافظتی امگا ۳ در پاسخ التهابی همراه با تخریب اتوایمیون سلول‌های جزیره‌ای پانکراس هستند.

در یک مطالعه در نروژ، دیده شد که کودکان مبتلا به دیابت نوع ۱ نسبت به کودکانی که دیابت نداشتند، در نوزادی میزان کمتری روغن Cod Liver (محتوی امگا ۳ و ویتامین D) دریافت کرده‌اند.

به علاوه، یک مطالعه مشاهده‌ای در کودکانی که مبتلا به دیابت نوع ۱ بودند، نشان داد بین مصرف امگا ۳ و ایجاد درگیری اتوایمیون سلول‌های جزیره‌ای پانکراس، ارتباط معکوسی وجود دارد.

www.takbook.com

- آلزایمر

مطالعات اپیدمیولوژیک نشان‌دهنده این موضوع هستند که رژیم غذائی دارای مقادیر بالاتری از امگا ۳، ممکن است در مقابل بیماری آلزایمر محافظت‌کننده باشند.

- اختلال دوقطبی

با توجه به اطلاعات محدود فعلی و کم بودن اثرات جانبی جدی، استفاده از امگا ۳ (یک گرم در روز) در بیماران مبتلا به اختلال دوقطبی و دارای عوامل افزایش ریسک قلبی عروقی (که ممکن است از اثرات آن بر بالا بودن تری‌گلیسیریدها نیز سود ببرند)، می‌تواند منطقی باشد.

- کاشکسی ناشی از بدخیمی‌ها

ایکوزاپنتانوئیک اسید (EPA) یک اسید چرب امگا ۳ است که در برخی از مکمل‌های امگا ۳ وجود دارد.

مطالعات آزمایشگاهی (in vitro) نشان داده‌اند EPA می‌تواند تحریک فعالیت آدنیلات‌سیکلاز و لیپولیز ناشی از عامل حرکت‌دهنده لیپید مشتق از تومور را کاهش دهد.

همچنین EPA ممکن است تولید اینترلوکین ۶ را در بیماران مبتلا به کاشکسی سرطان پانکراس سرکوب کند.

- افسردگی

در یک مطالعه بزرگ بین‌المللی، ارتباط قوی و معکوسی بین مصرف ماهی و افسردگی اساسی دیده شد و مطالعات انجام شده در بزرگسالان اثر سودمند امگا ۳ را در درمان افسردگی نشان داده‌اند.

- کولیت اولسراتیو

ایکوزاپنتانوئیک اسید (EPA) مهارکننده فعالیت لکوترین است. در یک مطالعه کنترل‌شده توسط دارونما، EPA یک درمان کمکی موثر در کولیت اولسراتیو بود.

مطالعه کنترل شده دیگری توسط دارونما نشان داد در بیماران دارای کولیت اولسراتیو فعال، چهار ماه مصرف روغن ماهی با کاهش سطوح لکوترین B۴، بهبود شاخص بافت‌شناختی، افزایش وزن و کاهش دوز استروئید همراه بود.

- سمیت کلیوی ناشی از سیکلوسپورین

روغن‌های ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ می‌توانند از طریق مهار رقابتی، سنتز ترومبوکسان و در نتیجه کاهش تنگی رگ و پرفشاری خون ناشی از سیکلوسپورین را کاهش دهند و همچنین از طریق اثرات ایمونوساپرسیو مستقیم، در نفروتوکسیسیته ناشی از این دارو سودمند باشد.

- آریتمی‌ها

مصرف ماهی یا اسیدهای چرب می‌تواند با کاهش خطر ایجاد فیبریلاسیون دهلیزی همراه باشد.

منبع : هفته نامه سپید

**http://vista.ir/?view=article&id=362053**

vista.ir
Online Classified Service

## چگونگی مصرف مولتی ویتامین

www.takbook.com

بسیاری از افراد ویتامین کافی از یك رژیم غذایی سالم و متعادل به دست می آورند، اما برخی افراد برای حفظ سلامت بدن باید از مکمل های مولتی ویتامین استفاده کنند. کودکان و زنان باردار به ویتامین های بیشتری از یك شخص متوسط نیاز دارند، و ممکن است پزشك برای آنها مولتی ویتامین تجویز کند. سایر افرادی که ممکن است نیاز به مصرف مولتی ویتامین داشته باشند شامل افرادی که بیماری شان مانع جذب مقادیر کافی ویتامین از غذا می شود، یا افرادی که غذاهای غنی از ویتامین را نمی خورند یا نمی توانند بخورند. مولتی ویتامین ها به اشکال مختلف قرص های جویدنی، کپسول، قرص و شکل مایع در بازار موجودند. در هنگام مصرف آنها از دستورات روی بسته یا دستورات پزشك تبعیت کنید.

منبع : روزنامه جوان

**http://vista.ir/?view=article&id=84148**

vista.ir
Online Classified Service

**چه کسانی به مصرف ویتامین بیشتر از افراد معمولی نیاز دارند؟**

www.takbook.com

در صورت وجود موارد زیر، نیاز بیشتر ویتامینها وجود دارد.

۱) مصرف برخی از داروها نیاز به ویتامینها را افزایش میدهد. برخی از داروها باعث کاهش اثر ویتامینها میشوند. برای مثال کسانی که قرص ضدبارداری مصرف میکنند، نیاز بیشتری به ویتامین Bدارند.

۲) افراد سیگاری به ویتامین Cبیشتر نیاز دارند. در این افراد مواد سمی بیشتری در بدن تولید میشود و مصرف ویتامین Cبرای خنثی کردن این مواد ضروری است.

۳) کسانی که گوشت و مواد حیوانی مصرف نمیکنند، نیاز بیشتری به ویتامینD و یتامینC و ویتامین B۱۲دارند.

۴) خانمهای حامله و شیرده هم نیاز بیشتری به برخی از ویتامینها دارند

منبع : مطالب ارسال شده

**http://vista.ir/?view=article&id=6326**

vista.ir
Online Classified Service

## چه ویتامینها یا املاح معدنی برای سلامت ناخنها مفید هستند؟

سلامت ناخنها از دو طریق تأمین میشود؛ مصرف کافی مواد سازنده ناخنها و رسیدن این مواد غذایی به ناخن از طریق خون، بر خلاف باور اکثر مردم، کلسیم نقش بالایی در سلامت ناخنها ندارد. در حقیقت فقط میزان بسیار کمی کلسیم در ناخنها وجود دارد. مهمترین عامل در سلامت ناخنها مصرف پروتئین کافی است.

عدم مصرف آهن کافی نیز میتواند باعث شکننده شدن و یا تغییر شکل دادن ناخنها شود. کمبود دراز مدت آهن موجب قاشقی شکل شدن ناخنها میشود.مصرف کافی ویتامین B۱۲اسیدفولیك، مس، ویتامین Cو ویتامین B۶باعث کاهش قابلیت عمل اکسیژن خون به ناخنها شده، موجب رشد کند، شکنندگی و ترك خوردن آنها میشود.

منبع : واحد مرکزی خبر

**http://vista.ir/?view=article&id=6302**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

## خانمهای حامله به چه ویتامینهایی نیاز دارند؟

تغذیه ی خانمهای حامله باید برای دو نفر باشد. خودشان و بچه ی داخل رحم. حاملگی نیاز به ویتامینهای زیر را افزایش میدهد:

- ویتامین :Eبرای ساخت بافتهای جدید هم برای مادر و هم برای جنین، خانم حامله نیاز بیشتری به ویتامین Eخواهد داشت.

- یتامین :Cمیزان ویتامین Cبدن زمانی که به جنین میرسد، افت مییابد و نیاز جنینی کاملا تأمین نمیشود. در این زمان نیاز به ویتامین ۵۰ Cدرصد افزایش پیدا میکند.

- ریبوفلاوین: برای محافظت جنین در مقابل اختلالهای مختلف مثل: قلب معیوب، خانم حامله نیاز به ۳mgریبوفلاوین بیشتر در روز دارد.

- فولات: برای محافظت جنین در مقابل اختلالهای ستون فقرات نیاز به مصرف ۴۰۰mgفولات قبل و حین حاملگی وجود دارد.

- ویتامین B۱۲برای تأمین نیازهای جنینی در حال رشد نیاز روزانهی ۰/۲mgبیشتر از میزان توصیه شده است.

منبع : واحد مرکزی خبر

**http://vista.ir/?view=article&id=6327**

vista.ir
Online Classified Service

## خبرخوش کلسیمی

دیگر خانمهایی که به دنبال راه‌های تازه‌ای برای کمکردن اضطراب و تحریک‌پذیری ناشی از نشانگان پیش از قاعدگی می‌گردند، نیازی نیست که راه‌های دور از دسترسی را جست‌و جو کنند؛ چاره کار آنها در سوپر مارکت نزدیک منزلشان در انتظار آنهاست.

تعجب کردید؟ خیلی هم عجیب نیست. چون ما آدمها عادت داریم راه‌های

www.takbook.com

عادی و ساده را فراموش کنیم و به دنبال روش‌های پیچیده برای حل مشکلاتمان باشیم! این هم یک نمونه دیگر از همین عادت همیشگی است.

اما دانشمندان که عادت دارند از هر اتفاق عادی مانند افتادن یک سیب از درخت هم نکته‌ای دریافت کنند، به تازگی متوجه شده‌اند با مصرف غذاهای غنی از کلسیم و ویتامین D که در شیر، ماست، پنیر و سایر محصولات لبنی به وفور یافت می‌شوند؛ می‌توان از علایم و مشکلات ناشی از قاعدگی مانند تحریک پذیری خانم‌ها در این دوران پیشگیری کرد. آنها معتقدند با تغییر رژیم غذایی و ورزش منظم می‌توان ایام غم و درد ماهانه را قابل تحمل کرد.

پیش از این هم مطالعات حاکی از این بود که کلسیم به خانم‌ها کمک می‌کند تا دوران قاعدگی را راحت‌تر بگذرانند، اما تحقیقات جدید نشان داده که اگر مصرف کلسیم با ویتامین D کافی همراه شود، حتی خواهد توانست جلوی علایم نشانگان پیش از قاعدگی را هم بگیرد.

محققان دانشگاه ماساچوست معتقدند زنانی که در روز ۴ وعده یا بیشتر لبنیات استفاده می‌کنند کمتر احساس اضطراب، تنهایی، فشار و تحریک‌پذیری کرده و شاید اشکشان هم دیگر مانند گذشته دم مشکشان نباشد! لازم است بدانید تمام این علایمی‌که ذکر شد از علایم نشانگان قاعدگی هستند که طبق آمار ۸ تا ۲۰ درصد خانم‌ها را هر ماه آزرده می‌کند. این نتایج بعد از بررسی رژیم غذایی ۱۰۵۷ زن ۲۷ تا۴۴ ساله مبتلا به این مشکل به مدت ۱۰ سال منتشر شده است.

به طور کلی ۸۰ درصد زنان در زمانی بین تخمک‌گذاری و روزهای اول قاعدگی دچار علایم و مشکلات جسمی‌و روحی می‌شوند که به نشانگان پیش از قاعدگی یا PMS معروف است.

بسیاری از مطالعات نشان داده که این علایم در ۲۰ تا ۳۰ درصد زنان متوسط تا شدید می‌شود. اگرچه این مشکل - که هرماه یکی دو هفته قبل از قاعدگی شروع و تا روزسوم یا چهارم قاعدگی ادامه دارد - در همه به یک شدت نیست اما برای اینکه این علایم آزاردهنده کمتر شود، متخصصان روش‌های درمانی مختلفی را پیشنهاد کرده‌اند.

این روش‌ها که ساده‌ترین آن تغییر رژیم غذایی و استفاده از ویتامین‌ها و ورزش است ممکن است در بعضی از خانم‌ها بیشتر از بقیه موثر باشد.

- کلسیم را به خاطر بسپارید

محققان دانشگاه کلمبیا نیویورک معتقدند مصرف بعضی از مواد مغذی می‌تواند در درمان اختلالات جسمی، خلقی و رفتاری ناشی از قاعدگی نقش داشته باشد.سردسته این مواد کلسیم است. این محققان مشاهده کردند با مصرف روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم عنصر کلسیم به صورت کربنات کلسیم، بعد از سه دوره ماهانه علایم در ۵۰ درصد خانم‌ها به‌طور واضحی کم شد.

جالب است بدانید کلسیم توانست تقریبا تمام علائم این نشانگان یعنی احساسات منفی، احتباس مایعات، درد و ویار غذایی را از بین ببرد؛ در گذشته ارتباط اختلال در کلسیم سلولی و اختلالات خلقی اثبات شده بود. به‌نظر می‌رسد در نشانگان پیش از قاعدگی هم مانند هیپرپاراتیرویدی اولیه، اختلال در تنظیم سروتونین و همچنین متابولیسم مونوآمین در ایجاد علائم خلقی نقش دارند.

جالب است بدانید خطر پوکی استخوان هم در خانم‌هایی که نشانگان پیش از قاعدگی دارند، بیشتر است. این نشان می‌دهد اختلالاتی در تنظیم کلسیم و ویتامین D این افراد وجود دارد که می‌تواند توجیه کننده علایم خلقی و پوکی استخوان آنها در آینده نیز باشد.

- منیزیم و منگنز، دو عنصر مهم

ماده دیگری که بعد از کلسیم و ویتامین D مورد توجه واقع شده منیزیم است. محققان مرکز مراقبت‌های بهداشتی نیوجرسی متوجه شدند میزان این عنصر- که در بسیاری از مسیرهای سلولی و فعالیت های عصب و عضله نقش دارد- در سلول های خون (و نه در پلاسما) زنانی که علایم فوق را تجربه می‌کنند، کمتر از سایرین است.

از آنجا که این ماده در فعالیت سروتونین و سایر پیام آوران شیمیایی مغز هم به اندازه انقباض عروق و پایداری غشای سلول‌ها نقش دارد،کمبود آن

www.takbook.com

می‌تواند به روش‌های مختلفی علائم پیش از قاعدگی را ایجاد کند. در اغلب تحقیقات انجام شده مصرف روزانه ۲۰۰ میلی گرم منیزیم توانسته حداقل یکی از ۶ علامت نشانگان پیش از قاعدگی را کم کند.از این ۶ علامت، احتباس مایعات به طور مشخصی در ماه دوم کم شد اما علایم خلقی تغییر واضحی پیدا نکردند.

اما جالب است بدانید خانم‌هایی که در نیمه دوم دوره ماهانه (از روز ۱۴ تا۲۸) روزانه ۳۶۰ میلی گرم منیزیم مصرف کرده بودند در تمام علایم خود حتی تغییرات خلقی احساس بهبودی کردند. یادتان باشد این ماده اگر به میزانی بیشتر از ۳۵۰ تا ۴۰۰ میلی گرم در روز مصرف شود ممکن است عوارض گوارشی مانند اسهال ایجاد کند.

● ویتامین‌ها یار همیشگی

از سال ۱۹۷۰ مصرف موثر ویتامین ب۶ در درمان افسردگی ناشی از قرص‌های ضد بارداری باعث شد استفاده از این ویتامین در درمان نشانگان پیش از قاعدگی مورد توجه واقع شود. از آنجا که این ماده در سنتز ناقل‌های عصبی به عنوان یک ماده کمکی عمل می‌کند، نقش آن در تسکین علایم خلقی این نشانگان،می‌تواند توجیه علمی‌داشته باشد.

با این حال تحقیقات زیادی هم درباره آن انجام شده که البته خیلی از آنها به نتایجی خلاف نظر فوق رسیده‌اند،گرچه بعضی مطالعات هم نشان داده که مصرف ۵۰ میلی گرم از این ویتامین در ترکیب با ۲۰۰ میلی گرم منیزیم می‌تواند علائم خانم ها را کم کند. شاید در روش انجام این مطالعات مشکلی وجود داشته باشد اما متخصصان معتقدند در هر صورت نباید در مصرف مکمل‌های این ویتامین زیاده روی کرد چون ممکن است ایجاد نوروپاتی حسی (نوعی تخریب عصبی) بکند.

اگرچه نوروپاتی در مصرف بیش از ۵۰۰ میلی گرم در روز از ویتامین ب۶ دیده شده اما لازم است بدانید انجمن ملی علوم پزشکی آمریکا مصرف بیش از ۱۰۰ میلی گرم در روز از این ویتامین را غیر مجاز اعلام کرده است.

اثر ویتامین‌های دیگر از جمله ویتامین E هم بررسی شده و مشاهده شده که دریافت روزانه ۴۰۰ واحد از این ویتامین بهبودی مشخصی در علائم خلقی و جسمی‌خانم‌های مبتلا به نشانگان پیش از قاعدگی ایجاد می‌کند. البته این زنان دچار کمبود ویتامین E نیستند واین ویتامین با مکانیسم‌های دیگری موجب تسکین علائم آنها می‌شود.

طبق تجربه، خانم‌ها با ویار این دوران آشنا بوده و می‌دانند که در ایام پیش از قاعدگی، میل به خوردن شیرینی و شکلات بیشتر می‌شود. این تغییر باعث بالا رفتن نسبت تریپتوفان سرم به سایر اسیدهای آمینه درخون شده و از طریق سروتونین باعث بهبود خلق آنها می‌شود.

به همین علت به خانم‌ها پیشنهاد می‌شود در این دوران غذای خود را به صورت وعده‌های غذایی کوچک اما متعدد که غنی از کربوهیدرات باشد، مصرف کنند تا کمتر دچار افسردگی شوند.

● ۷ قدم برای پیشگیری

۱) برای کاهش احتباس مایعات از خوردن غذاهای شور خودداری کنید

۲) شیر و لبنیات زیاد بخورید تا کلسیم و ویتامین D کافی داشته باشید

۳) از مصرف قهوه به‌خصوص به مقدار زیاد بپرهیزید،چون تحریک پذیری و بی‌خوابی شما را تشدید می‌کند

۴)مصرف میوه و سبزی‌ها کافی برای تامین ویتامین‌های مورد نیاز یادتان نرود

۵) از دانه‌ها، حبوبات و غلات و غذاهای دریایی و گوشت برای تامین منیزیم مورد نیاز بخورید

۶)غذا را در حجم کمتر و وعده‌های بیشتر خورده و به جای قندهای ساده از نوع ترکیبی استفاده کنید

۷) ورزش‌های هوازی و روش‌های ریلکسیشن می‌تواند به بالا بردن انرژی و بهبود خلق شما کمک کند.

منبع : روزنامه همشهری

**http://vista.ir/?view=article&id=274544**

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

## خواص و ویتامین‌های موجود در انواع سبزی‌ها و میوه‌ها

● لوبیا سبز

سرشار از ویتامین‌های ب و ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

تقویت کنندهٔ قلب

● گوجه‌فرنگی

سرشار از ویتامین‌های آ، ب، ث و کا

▪ ویژگی‌های درمانی:

برای درمان نقرس، روماتیسم، اسکوربوت، سرطان و کم‌خونی مفید است.

● اسفناج

سرشار از ویتامین‌های آ، ب، ث و کا

▪ ویژگی‌های درمانی:

عصارهٔ اسفناج جهت پیشگیری از بروز پیوره و تقویت لثه‌ها مفید است، ضدسرطان و ملین بوده و گویچه‌ها (گلبول‌های) سرخ خون را می‌افزاید.

● مارچوبه

سرشار از ویتامین‌های آ و ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

مدّر و ریشهٔ پختهٔ آن برای بیماران قلبی، امراض صفراوی و طحال فایده دارد.

● چغندر

سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

برای بیماری‌های قلبی، کبد، تنظیم فشار و نقرس مفید است، اشتهاآور و مقوی هم می‌باشد.

● ترب

سرشار از ویتامین‌های آ و ب

▪ ویژگی‌های درمانی:

برای بواسیر، سل، سیاتیک، درد اعصاب، روماتیسم، سنگ مثانه، آنژین و احتقان خون مفید است و ضدسرفه و ادرارآور می‌باشد. ترب سیاه ضد اسکوربوت است.

www.takbook.com

- پونه

▪ ویژگی‌های درمانی:

برای تسکین اعصاب، رفع سکسکه، تشنج و اسهال مفید بوده و محرک قوه هاضمه است.

- هویج

سرشار از ویتامین‌های آ، ب، ث و کا

▪ ویژگی‌های درمانی:

معده، زخم روده، فشار خون و سوءهاضمه مفید است. هویج دارای یک مادهٔ ضدعفونی کننده و تصفیه کنندهٔ خون است، دافع تشنگی و امراض مثانه، ضداسهال، اشتهاآور، مدّر و ضدکرم و یبوست می‌باشد.

- پیاز

سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

برای درمان ضعف اعصاب و بی‌خوابی تجویز می‌شود. غذا را زود هضم می‌کند. ضدسرماخوردگی و ادرارآور است. برای معالجهٔ ناراحتی‌های سینه مخصوصاً سل مفید می‌باشد و در درمان عوارض کبدی و سنگ مثانه اثر دارد. باید دانست که پیاز پوست کنده، میکروب فزون‌تری را از هوا به خود می‌گیرد.

- جو

سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

مخصوص تقویت بنیه است.

- بادمجان

▪ ویژگی‌های درمانی:

ادرارآور (مدّر) و ملیّن است و به منظور مداوای زخم معده تجویز می‌شود.

- باقلا

سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

مقوی، ادرارآور (مدّر)، مسکن دردها و ضد شکم روش (اسهال)

- جعفری

سرشار از ویتامین‌های آ و ب

▪ ویژگی‌های درمانی:

ضد شکم روش (اسهال) و ضد سرطان، مدر، ضدعفونی و تصفیه کنندهٔ خون به شمار می‌رود.

- سیر

سرشار از ویتامین‌های ب و ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

ضدعفونی کنندهٔ میکروب‌های معده و دستگاه تنفسی، ضداسهال، برای درمان برنشیت، گریپ، سل و وبا مفید است. فشار خون را پائین می‌آورد،

www.takbook.com

ضدروماتیسم، نقرس، ادرارآور، دشمن کرم کدو، ضد فراموشی و کندذهنی می‌باشد.

● کدو

سرشار از ویتامین آ

▪ ویژگی‌های درمانی:

هضم آن آسان، ادرارآور و مناسب برنامهٔ غذائی لاغری است.

● نخودفرنگی (نخود سبز)

سرشار از ویتامین‌های ب، ث و د

▪ ویژگی‌های درمانی:

به‌عنوان تب‌بر، ازدیاد شیر بانوان شیرده و جهت تغذیهٔ عمومی روزانه معمول است و از آب، پروتئین، هیدرات‌های کربن و مقداری املاح معدنی برخوردار می‌باشد.

● نعناع

▪ ویژگی‌های درمانی:

ویژه بیماران تنفسی و امراض قلبی، ملین، ضدعفونی کننده و برای رفع سردرد مفید بوده و دم کردهٔ آن آرام‌بخش اعصاب است.

● تره

▪ ویژگی‌های درمانی:

ضد کم‌خونی، ملین و ادرارآور است و برگ تره برای مداوای اگزما و زخم‌های چرکی فایده دارد.

● سیب‌زمینی

سرشار از ویتامین ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

نیروبخش، هضم و جذب آن آسان برای معده، کبد، روده و مرض قند مفید بوده و مناسب پرهیز غذائی (رژیم) لاغری است.

● شلغم

سرشار از ویتامین‌های ب و ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

تقویت کنندهٔ نسوج مختلف، چربی خون را خنثی می‌کند، مدافع خوبی در برابر میکروب‌ها و برگش زیاد کنندهٔ گویچه‌ها (گلبول‌های) سرخ خون است. یاخته‌های عصبی را هم تقویت می‌کند.

● کلم

سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

تصفیه کنندهٔ خون، معالج کرم معده و ضدعفونی کنندهٔ روده‌هاست، برگ کلم پاکیزه روی ورم‌های روماتیسمی اثر شفابخش دارد.

● کاهو

سرشار از ویتامین‌های ب۱ و ای۱

▪ ویژگی‌های درمانی:

هضم آن آسان و برای پرهیز غذائی (رژیم) لاغری فایده دارد.

www.takbook.com

● گندم

سرشار از ویتامین‌های ب و د

▪ ویژگی‌های درمانی:

نیروبخش است. جوانهٔ گندم برای جلوگیری از سقط جنین و رشد دستگاه تناسلی مفید می‌باشد. سرشار از ویتامین ای و ب۶ است، سبوس گندم، ویتامین ب۱ دارد.

● انگور

سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

برای فشار خون، روماتیسم، نقرس، مسمومیت داخلی، امراض جلدی، کم‌خونی، سوءتغذیه، انسداد مجرای طحال، بیماری عصبی، یبوست و سرطان مورد استفاده قرار می‌گیرد، مدّر و مقوی قلب است.

● سیب

سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

برای بیماری‌های کبدی، فربهی، سنگ کیسهٔ صفرا، سستی اعصاب، امراض روده‌ای و معدی، بی‌خوابی، تصلب شرائین، روماتیسم، امراض قلبی، تنگی نفس و اسهال مفید است. هضم غذا را آسان می‌سازد، مواد سمی بدن را دفع می‌کند، اشتهاآور، مولد خون، روشن کنندهٔ پوست، تب‌بر، مقوی مغز، ضدعفونی کننده معده، نقرس، امراض ریوی و کبدی می‌باشد.

● بادام تلخ

▪ ویژگی‌های درمانی:

ضدورم و سرفهٔ خشک است و یرقان را برطرف می‌سازد. سنگ کلیه و مثانه را می‌شکند، لیکن نباید بیش از ۳ دانه مصرف گردد زیرا باعث مسمومیت می‌شود.

● به

سرشار از ویتامین‌های آ و ب

▪ ویژگی‌های درمانی:

قلب را تقویت می‌کند، وسواس را می‌زداید، قابض و ادرارآور است و برای بیماران معلول تجویز می‌شود.

● پرتقال

سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

تصفیه کنندهٔ خون، برطرف کنندهٔ خونریزی‌های شدید و تشنج‌ها است. مفید برای مرض قند، مدّر، ضد سنگ مثانه، زکام و گریپ، دندان‌ها را تقویت کرده و برای رفع سوءهاضمه مفید است.

● پسته

سرشار از ویتامین ب

▪ ویژگی‌های درمانی:

برای سرفهٔ مزمن، قوهٔ حافظه، کلیه، کم‌خونی، ضعف مفرط مفید است. پستهٔ کال برای درمان اسهال فایده دارد و ضدعفونی کننده می‌باشد.

www.takbook.com

- سنجد

▪ ویژگی‌های درمانی:

برای اسهال مفید است.

- آلبالو

▪ ویژگی‌های درمانی:

ملیّن، ادرارآور، ولی اگر زیاد مصرف شود، هضمش دشوار است.

- آلوبخارا

▪ ویژگی‌های درمانی:

برای ذهن، اعصاب، معده، روماتیسم، تصلب شرائین و ورم کلیه مفید بوده و ملین است.

- ازگیل

سرشار از ویتامین‌های ب و ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

برای درمان اسهال، اختلالات روده، تنظیم عمل روده‌ها و رفع التهاب آنها مفید است.

- انار

سرشار از ویتامی‌های ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

مقوی معده، کبد، قابض و ضد اختلالات امعائی.

- انجیر

سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

برای درد سینه، سرفه و بیماری سپرز مفید است و جوشاندهٔ انجیر جهت زکام شدید، تورم حنجره، برنشیت‌های کهنه مفید می‌باشد. ملین و باعث تقویت حافظه است.

- بادام شیرین

سرشار از ویتامین‌های آ و ب

▪ ویژگی‌های درمانی:

جهت تقویت حافظه و قوهٔ بینائی، ملین، برای سینه، سرفه خشک، مثانه، زخم روده و بیماری قند مفید است.

- توت‌فرنگی

سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

داروی بسیار مؤثر برای رفع یرقان و نقرس است، مقوی، اشتهاآور، ضد سنگ مثانه، رافع تب، روماتیسم، تصلب شرائین می‌باشد عمر را طولانی می‌کند و برای مرض قند و بیماران مسلول مفید است.

- توت

سرشار از ویتامین‌های ب و ث

www.takbook.com

▪ ویژگی‌های درمانی:

خون‌ساز، ملین، مدر، مفید برای بیماران دیابتی و شربت توت، داروی گلودرد است.

● تمشک

سرشار از ویتامین ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

برای روماتیسم، مرض قند مفید است. خون را تصفیه می‌کند، ادرارآور و ضد صفرا می‌باشد. شربت تمشک برای بیماران سرخک، مخملک تجویز می‌گردد.

● لیمو ترش

سرشار از ویتامین ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

برای کبد، تصلب شرائین، روماتیسم و رفع تشنگی مفید است. آب لیمو، میکروب وبا و اسهال خونی را می‌کشد. ضد کم‌خونی و رقیق کنندهٔ خون است. آب لیمو ضددرد، ضدتیفوس، ضدسرخک، ضدآبله‌مرغان، مخملک، ضدترشی معده و سنگ‌های کبدی است، صفرابر است، آب لیمو، ضد خون‌دماغ، مانع طاس شدن سر و امراض قلبی بوده و نور چشم را زیاد می‌کند.

● خرما

سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ای

▪ ویژگی‌های درمانی:

برای روماتیسم، امراض پوستی، التهاب چشم و گوش مفید است و ضدسرطان می‌باشد.

● هندوانه

سرشار از ویتامین ای

▪ ویژگی‌های درمانی:

از صفرا و عطش می‌کاهد.

●خربزه

سرشار از ویتامین‌های آ، ب۱ و ب۲

▪ ویژگی‌های درمانی:

چون سرشار از قند است، اشتها را کم می‌کند و برای برنامهٔ کاهش وزن بدن مفید است.

● خیار

سرشار از ویتامین‌های ث و د

▪ ویژگی‌های درمانی:

ادرارآور، تب‌های صفراوی و یرقان را مداوا می‌کند. آب خیار، ملین است و برای خارش مفید بوده و نرم کنندهٔ پوست بدن می‌باشد.

●زردآلو

سرشار از ویتامین‌های ث و د

▪ ویژگی‌های درمانی:

صفرا را دفع می‌کند، تشنگی را رفع کرده و برای اعصاب مفید می‌باشد. خونساز است، اما کسانی که کبدشان ضعیف است نباید در مصرف آن

www.takbook.com

زیاده‌روی کنند.

● فندق

▪ ویژگی‌های درمانی:

تقویت کنندهٔ روده‌هاست. باید با عسل خورده شود. دافع سرفه و برای سوزاک مفید می‌باشد. روغن آن بهترین داروی سینه و سرفه است.

● گردو

سرشار از ویتامین‌های ب و ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

ملین و مقوی حافظه، کرم معده را دفع می‌کند، برای سل و مرض قند مفید است.

● گلابی

سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

ملین و مدر، درمان‌گر روماتیسم، نقرس، درد مفاصل و فشار خون است و تصفیه کنندهٔ خون می‌باشد.

● گیلاس

سرشار از ویتامین‌های آ، ب۱ و ب۲

▪ ویژگی‌های درمانی:

دُم گیلاس برای رفع ورم مجاری ادرار و سنگ کلیه مفید است.

● نارنگی

سرشار از ویتامین‌های ب و ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

مسکن اعصاب است.

● نارنج

سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

مقوی قلب، معده، صفرابر و برای سردردهای ناشی از آلودگی هوا مفید است.

● موز

سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

نیروبخش جسمانی، مقوی روده، ضداسهال و بی‌نظمی دستگاه گوارش است.

● نارگیل

▪ ویژگی‌های درمانی:

تصفیه کنندهٔ خون است، سینه را نرم می‌کند. برای جنون، مالیخولیا و تشنج اضعا مفید است. ضعف را رفع می‌کند. روغن نارگیل برای هر دردی مفید می‌باشد. تقویت کنندهٔ حافظه است و جویدن آن بوی دهان را از میان می‌برد.

● هلو

www.takbook.com

سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث

▪ ویژگی‌های درمانی:

برای مرض قند، کبد پوست مفید بوده و ملین است.

منبع : فصلنامه عطارنامه

**http://vista.ir/?view=article&id=284753**

vista.ir
Online Classified Service

## خوشمزه مثل مولتی ویتامین

با روند رو به رشد زندگی ماشینی در دنیای صنعتی امروز و شتاب انسان‌ها برای پیشی گرفتن از زمان، دیگر فرصت کافی برای تغذیه مناسب و بهره‌وری از منابع طبیعی باقی نمی‌ماند تا همگان امکان یک زندگی سالم و بدون بیماری را داشته باشند. تغذیه نامناسب، ورزش ناکافی و تغییر سبک زندگی طبیعی به سمت ماشینی شدن، باعث افزایش بیماری‌ها شده است. از این‌رو، توجه به فرهنگ صحیح تغذیه و رساندن ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم و کافی به بدن، می‌تواند در افزایش کیفیت و امید به زندگی همگان موثر باشد...

مولتی‌ویتامین‌های تراپوتیک که در دسته داروهای ژنریک قرار گرفته‌اند، حاوی ویتامین‌های مختلف و مواد معدنی مورد نیاز بدن هستند که به طور طبیعی در بدن ساخته نمی‌شوند، لذا باید توسط منابع بیرونی تامین شوند.

این نوع مولتی‌ویتامین‌ها که مواد تشکیل دهنده آنها براساس اصول علمی و با در نظر گرفتن تمامی احتیاجات بدن تنظیم شده‌اند، سلامت انسان را تامین و تضمین می‌نمایند و باعث افزایش قوای دفاعی بدن، به صورت اساسی می‌شوند. در واقع مولتی‌ویتامین‌های تراپوتیک، علاوه بر پیشگیری از بیماری‌های مختلف و انواع سرطان، به درمان بسیاری اختلالات کمک می‌کنند، کالری مورد نیاز بدن را فراهم می‌نمایند، اعمال دستگاه‌های مختلف را در واکنش‌های درونی بدن تنظیم می‌کنند، به عنوان کاتالیزور واکنش‌های شیمیایی حیاتی بدن محسوب می‌شوند، از بروز سوءتغذیه در کودکان و افراد مسن جلوگیری می‌کنند و در مجموع سلامت جسمانی و به دنبال آن روانی ما را تضمین می‌نمایند.

● سودی برای همه

اگر چه افراد مبتلا به بیماری‌های خاص ممکن است به میزان مکمل‌های بیشتری احتیاج داشته باشند، متخصصان عقیده دارند تقریبا همه افراد از مصرف روزانه یک عدد از این نوع مولتی‌ویتامین‌ها سود خواهند برد، زیرا درصورت استفاده از بهترین رژیم‌های غذایی نیز نمی‌توان بیش از ۴۰ ماده

www.takbook.com

غذایی مورد نیاز روزانه بدن را به طور کامل تامین کرد.

از سویی تخمین زده می‌شود فقط سه درصد افراد به اندازه کافی و کامل، توصیه‌های غذایی را رعایت می‌کنند، بنابراین روشن است که وضعیت کلی بیشتر رژیم‌های غذایی را می‌توان با مصرف این قرص‌ها بهبود بخشید.

مطالعات بالینی مختلف انجام شده در مراکز معتبر پژوهشی دنیا، ارتباط کمبود این ویتامین‌ها را با بیماری‌های دژنراتیو مزمنی همچون آترواسکلروز، سرطان و استئوپورز اثبات کرده‌اند و امروزه به خوبی ثابت شده که ویتامین‌های موجود در مکمل‌یارها می‌توانند از پیدایش بیماری‌های مزمن پیشگیری یا حتی روند رو به پیشرفت بیماری را کند نمایند.

مفهوم کمبود ویتامین، از زمان کشف آنها مطرح بوده، زیرا سندرم‌های مرتبط با این کمبودها مشاهده می‌شده‌اند. امروزه سندرم‌های مرتبط با کمبود شدید ویتامین‌ها در بعضی نقاط فقیر دنیا به چشم می‌خورد؛ هر چند در نقاط پیشرفته نیز در افرادی همچون الکلی‌ها، افراد مسن، گیاهخواران، مهاجران، افراد بسیار فقیر، بیماران دارای سوءجذب، کسانی که کمتر در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند، بیماران دارای سابقه جراحی بای‌پس معده، اختلالات ژنتیکی متابولیسم در نوزادان، افرادی که تحت همودیالیز قرار دارند یا بیمارانی که تغذیه از راه دهان ندارند، دیده می‌شود.

مقدار روزانه مورد نیاز افراد، تا حدی در مطالعات مختلف مشخص شده تا از بروز سندرم‌های ناشی از کمبود شدید جلوگیری شود. ممکن است این سطوح تعیین شده در پیشگیری از بیماری‌های مزمن در بعضی افراد کافی نباشد، بنابراین مصرف ویتامین‌ها به منظور پیشگیری و درمان موارد فوق، کاربرد درمانی به مولتی‌ویتامین‌های تراپیوتیک داده و آنها را به عنوان جزء اساسی تغذیه روزانه همه افراد تبدیل کرده است.

جای خوش‌وقتی است که اغلب اختلالات سیستم‌های بدن اغلب با مصرف کافی ویتامین‌ها برطرف می‌شوند؛ هر چند به این معنا نیست که مصرف هر چه بیشتر آنها هم بهتر است.

امروزه اغلب توجهات به مصرف مناسب و کافی و به صورت روزانه آنها است تا ازبروز بیماری‌های مزمن جلوگیری شود. به طور مثال مکمل‌های ویتامینD، شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان را کم می‌کند و یا ویتامینB۱۲، خطر دمانس را کاهش می‌دهد، بنابراین مصرف مولتی‌ویتامین‌های تراپوتیک به منظور عدم بروز بیماری‌های مزمن توصیه می‌شوند.

از دیگر موارد کاربرد مولتی‌ویتامین‌های تراپوتیک، استفاده در درمان انواع بیماری‌هاست که نیاز به مواد غذایی و ویتامین‌ها افزایش می‌یابد، مانند پرکاری تیرویید، آسیب یا بیماری شدید یا در مواردی که جذب، مصرف یا دفع ویتامین‌ها غیرطبیعی است، مانند سندرم‌های سوءجذب، زیرا دوز ویتامین‌ها در مولتی‌ویتامین‌های تراپوتیک، بیشتر از مولتی‌ویتامین‌های رایج است، بنابراین بهتر است در مصرف آنها طبق‌نظر پزشک عمل کرد.

- اصول پایه

موثر بودن مصرف روزانه این دسته مولتی‌ویتامین‌ها در بزرگسالان کاملا شناخته شده و اثربخشی و کارآمدی آنها با مصرف روزانه حتی یک قرص ثابت شده است. کارآزمایی‌های بالینی زیادی در این رابطه انجام شده و نتایج آنها، حاکی از اثرات محافظتی این دسته از داروهای ژنریک می‌باشند.

در آمریکا، مولتی‌ویتامین‌های تراپوتیک، در دوزها و ترکیبات مختلف و فراوانی به فروش می‌رسند که حاوی دوزهایی از همه انواع ویتامین‌های اصلی، شامل ویتامین B۱۲، B۶ و D و ویتامین E می‌باشند.

دوز ویتامین E، به طور معمول، ۳۰ واحد بین‌المللی است که زیر سطح مشخص آسیب رساننده قرار دارد. بسیاری از مولتی‌ویتامین‌های تراپوتیک حاوی مواد معدنی نیز هستند، اما دوز کلسیم و آهن آنها پایین است. نکته قابل توجه، هزینه پایین تهیه این مولتی ویتامین‌ها در سال می‌باشد.

- کارایی و امنیت

همان‌طور که ذکر شد، سطوح بالایی هموسیتئین با افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی همراه است. مکمل‌هایی که حاوی ویتامین B۶ وB۱۲ هستند، سطوح هموسیستئین را پایین می‌آورند.

www.takbook.com

با وجود آنکه بعضی افراد حتی از دوزهای معمولی ویتامین A نیز آسیب می‌بینند، مطالعات بالینی حاکی از افزایش خطر استئوپنی ناشی از افزایش دوز این ویتامین هستند، بنابراین افرادی که در معرض خطر استئوپنی هستند یا رژیم غذایی روزانه آنها ویتامین A فراوانی دارد، باید مکمل‌هایی را انتخاب نمایند که لااقل این ویتامین را نداشته باشد. باید دقت کرد که ویتامین A در دوزهای ۱۰ هزار واحد بین‌المللی در روز، تراتوژنیک هستند.

● ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان

این دسته ویتامین‌ها، شامل ویتامین A و C و E هستند که در سبزیجات و میوه‌ها به وفور یافت می‌شوند. نتایج مطالعات زیادی نشان داده‌اند که این ویتامین‌ها از سرطان و بیماری‌های قلبی‌عروقی پیشگیری می‌کنند، زیرا تماس سلول‌های بدن را با رادیکال‌های آزاد کم می‌کنند. از سویی باعث تقویت سیستم ایمنی نیز می‌شوند که همین امر، احتمال بروز بیماری‌های عفونی تهدیدکننده حیات را در کودکان کشورهای در حال توسعه کاهش می‌دهد.

● پیشنهادها

سرویس خدمات پیشگیری ایالات متحده آمریکا، مصرف مکمل‌های C، A و E و مولتی‌ویتامین‌ها یا آنتی‌اکسیدان‌ها را به منظور پیشگیری از سرطان یا بیماری‌های قلبی‌عروقی پیشنهاد می‌کند. این موسسه در همین راستا، راهکارهایی را نیز ارایه کرده است که در سایت زیر قابل دستیابی هستند:

www.ahrq.gov

پیشنهاد می‌شود همراه استفاده از این مولتی‌ویتامین‌های تراپوتیک، رژیم غذایی متعادل نیز رعایت شود و افراد خود را از نور خورشید محروم ننمایند. رژیم غذایی روزانه حاوی ۵ تا ۹ واحد میوه و سبزیجات همراه مصرف مکمل‌ها، به حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌های مختلف کمک می‌کند.

خانم‌هایی که در سنین باروری قرار دارند، باید روزانه حداقل یک مکمل ویتامینی استفاده کنند. بهتر است مکمل‌های مصرفی این خانم‌ها ویتامین A کمتری داشته باشد.

بیمارانی که پوکی استخوان یا سابقه شکستگی دارند، حتما مکمل‌های ویتامین D و کلسیم نیز باید مصرف کنند، خصوصا افراد مسن که منفعت بیشتری از این امر می‌برند.

بیمارانی که در معرض خطر کمبود ویتامین‌ها هستند، همچون سوءجذبی‌ها، گیاهخواران و غیره، حتی اگر تست‌های خونی آنها کمبودی نشان ندهند، باید حتما از مکمل‌ها استفاده کنند.

بهتر است تست‌های خونی برای بررسی سطح سرمی ویتامین‌ها در افرادی که علایم بالینی دارند، انجام شوند و اعداد مرزی به عنوان نتایج غیرطبیعی تلقی نشوند.

به بیماران توصیه شود از مصرف خودسرانه دوزهای زیاد ویتامین‌ها بپرهیزند و مقداری را مصرف کنند که با سن، جنس و وضعیت خاص پزشکی آنها مناسب باشد.

پزشکان باید بیماران خود را به مصرف مولتی‌ویتامین‌ها تشویق نمایند و آنها را از مصرف زیاده از حد برحذر دارند.

منبع : هفته نامه سپید

**http://vista.ir/?view=article&id=363593**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

## دارویی به نام ویتامین آفتاب

ویتامین‌ها، گروهی از مواد ارگانیک شیمیایی هستند که داخل بدن انسان سنتز نمی‌شوند، بنابراین به منظور جلوگیری از اختلالات متابولیسم، باید به مقدار کم همراه رژیم غذایی مصرف شوند. ویتامین D و متابولیت‌های آن، نقش کلینیکی مهمی در سوخت و ساز بدن انسان دارند، زیرا همواره دارای ارتباط نزدیکی با هموستاز کلسیم و متابولیسم استخوان بوده‌اند. عدم کفایت و کمبود این ویتامین که با اندازه‌گیری سطح ۲۵ هیدروکسی ویتامین D سرم مشخص می‌شود، به طور ویژه میان نوجوانان و بزرگسالان شایع است. از سویی، کمبود تحت بالینی ویتامین D می‌تواند باعث پیشرفت پوکی استخوان و به دنبال آن افزایش احتمال شکستگی‌های استخوان در میانسالان شود. همچنین موجب کاهش عملکرد دستگاه ایمنی، دردهای استخوانی و به احتمالی سرطان کولون و بیماری‌های قلبی‌عروقی می‌گردد...

ویتامین D یا کلسی‌فرول، یک واژه ژنریک است که به گروهی از مواد محلول در چربی با ۴ باند کلسترولی گفته می‌شود. بنابراین اختلالاتی مانند بیماری سلیاک و کرون، نارسایی پانکراس، فیبروز سیستیک و بیماری کلستاز کبدی که سوءجذب چربی ایجاد می‌کنند، با کمبود ویتامین D بدن همراه هستند. سنتز ویتامین D و متابولیسم آن به ۱ و ۲۵ دی‌هیدروکسی ویتامین D، به طور نزدیکی با هوموستاز کلسیم مرتبط است که با سطوح هورمون پاراتیرویید، کلسیم سرم و سطوح فسفر تنظیم می‌شود. استروژن، هورمون رشد جفتی و پرولاکتین نیز می‌توانند در تنظیم ویتامین D نقش بازی کنند که همین امر، توجیه کننده افزایش تقاضای کلسیم در دوران بارداری می‌باشد.

- کمبودها و فزونی‌ها

کمبود یا مقاومت به ویتامین D بنا به علل مختلفی مانند:

۱) دسترسی نامناسب به ویتامین D ناشی از کمبود آن در رژیم غذایی روزانه، اختلالات سوءجذب چربی و یا فقدان فوتوایزومریزاسیون،

۲) هیدروکسیلاسیون ناکافی در کبد برای تولید ۲۵- هیدروکسی ویتامین D

۳) نارسایی تولید ۱ و ۲۵- دی‌هیدروکسی ویتامین D در کلیه

۴) حساسیت ناکافی ارگان‌های انتهایی به متابولیت‌های ویتامین (ماند آنچه در بیماری ریکتز اتفاق می‌افتد) رخ می‌دهد.

در مقابل، فزونی دریافت مکمل‌یارهای ویتامین D می‌تواند باعث عوارضی شود که با علایمی همچون هیپرکلسمی، هیپرکلسی‌اوری، گیجی، پلی‌اوری، پلی‌دیپسی، بی‌اشتهایی، تهوع، ضعف عضلانی و از دست رفتن مواد معدنی استخوان (که همراه درد است)، خود را نشان می‌دهد. این فزونی در مواردی مانند رژیم‌های پرچربی که دوزهای بالایی از مکمل‌ها نیز مصرف می‌شود یا در بیمارانی که به عللی همچون سوءجذب، استئودیستروفی کلیوی، پوکی استخوان یا پسوریازیس، مکمل‌های ویتامین D مصرف می‌نمایند، دیده می‌شود. به عبارتی مصرف بیش از ۶۰ هزار واحد بین‌المللی در روز توسط بزرگسالان، باعث این ایجاد این وضعیت می‌گردد.

تخمین میزان نیاز واقعی به ویتامین D به عوامل چندی مانند چگونگی در معرض نور خورشید قرار گرفتن بستگی دارد، اما حداقل میزان توصیه

www.takbook.com

شده توسط کمیته تحقیقات ملی، ۲۰۰ واحد بین‌المللی (۵ میکروگرم) در روز می‌باشد، هر چند مقادیر توصیه شده برای مادران باردار و شیرده با حداقل تماس با نور خورشید، ۴۰۰ واحد (۱۰ میکروگرم) در روز است. از سویی نیاز افراد مسن برای کمتر کردن خطر شکستگی استخوان، حدود ۸۰۰ واحد بین‌المللی (۲۰ میکروگرم) در روز تخمین زده می‌شود.

گروه دیگری که نیاز وافری به این مکمل حیاتی دارند، نوزادان هستند، خصوصا آنها که صرفا با شیر مادر تغذیه می‌شوند، زیرا سطح این ویتامین در شیر انسان کم است. اکثر فرمول‌های غذایی مخصوص نوزادان، حداقل ۴۰۰ واحد در هر لیتر ویتامین D دارند، لذا اگر از مکمل‌یارهای ویتامین D مصرف نمی‌کنند، باید حداقل روزانه ۱۰۰۰ میلی‌لیتر از این فرمولاها استفاده نمایند. مقدار نیاز به ویتامینD، به وضعیت بیماری فرد نیز بستگی دارد. به طور نمونه، بیمارانی که برای مدت طولانی تحت درمان با استروییدها می‌باشند، نیاز به مقادیر بیشتری از مکمل‌یارهای ویتامین D و کلسیم پیدا می‌کنند.

● پیشگیری از بیماری‌ها

مدت زمانی است که دانشمندان به نقش کلیدی ویتامین D در جلوگیری از بیماری‌های مزمن پی برده‌اند، به طوری که کمبود آن و بیماری‌های همراه اغلب در مناطق فقیر جهان که رژیم غذایی ناکافی و نامناسب دارند، دیده می‌شود. شیوع کمبود ویتامین D که با سطوح بالای غلظت هورمون پاراتیرویید همراه است و با اصلاح کمبود آن، به حالت اولیه خود بازمی‌گردد، در افراد مسن به وفور دیده می‌شود که عوامل چندی مانند کاهش دریافت در رژیم غذایی روزانه، اختلال جذب و کمتر در معرض نور آفتاب قرار گرفتن، در این امر موثر است. در مطالعه‌ای که میان ۲۹۰ بیمار بستری در بخش عمومی یک بیمارستان انجام گردید، کمبود ویتامینD در ۵۷ درصد آنها دیده شد که ۲۲ درصد این افراد، فرم شدید کمبود را نشان می‌دادند. دریافت ناکافی ویتامین D، فصل زمستان و وضعیت معیشتی آنها، عوامل مستقل موجد کمبود ویتامینD می‌باشند. حتی در مطالعه‌ای که در یک گروه ۷۷ نفری از بیماران کمتر از ۶۵ سال و بدون داشتن عامل خطر شناخته شده انجام شده، شیوع کمبود ویتامین D، در حدود ۴۲ درصد گزارش شد.

▪ پوکی استخوان: دوزهای فیزیولوژیک ویتامین D، تحلیل استخوانی را کم می‌کنند که به دنبال آن، خطر شکستگی نیز کم می‌شود. شواهد مبتنی بر کارایی و دوزهای مورد نیاز ویتامین D جهت جلوگیری از بروز پوکی استخوان، به خوبی حاکی از افزایش نیاز به غلظت‌های مناسب کلسیم و ویتامین D در سنین بالا می‌باشد.

▪ به زمین افتادن: کارآزمایی‌های بالینی که روی مکمل‌یارهای ویتامین D انجام شده، کاهش زمین خوردن افراد مسن را نشان می‌دهد که شاید به دلیل افزایش قدرت عضله در آنها باشد.

▪ سرطان: در مطالعات مشاهده‌ای، سطوح نسبتا بالای ویتامین D با کاهش خطر ابتلا به سرطان گزارش شده؛ به طوری که در کارآزمایی انجام شده‌ای روی ۴۷ هزار و ۸۰۰ مرد، افزایشی معادل ۲۵ نانومول در لیتر در سطح ۲۵- هیدروکسی ویتامینD، با کاهش ۱۷ درصدی خطر کلی سرطان همراه بوده است. همچنین نشان داده شده که کلسیم به تنهایی یا همراه با ویتامینD، خطر سرطان را کم می‌کند، به طوری که این تقلیل خطر، بسیار واضح و معنی‌دار است و پس از یک سال درمان، اثرات آنها به خوبی مشخص می‌شود، بنابراین لزوم دریافت بیشتر این ویتامین توصیه می‌گردد، هر چند بهتر است مطالعات بیشتری در زمینه تعیین دقیق دوزاژ مصرفی آن صورت گیرد.

▪ بروز مرگ و میر: مطالعات مختلف، ارتباط میان سطوح پایین ویتامین D و افزایش خطر مورتالیتی را نشان داده‌اند. در یک متاآنالیز از کارآزمای‌های بالینی، مکمل‌یارهای ویتامین D با خطر نسبی معادل ۹۳/۰، مخاطره مورتالیتی به هر دلیل را کم کرده‌اند، زیرا احتمال شکستگی استخوان و به زمین افتادن را کاهش می‌دهد، از سویی چگالی استخوان را نیز به حد قابل قبولی می‌رساند.

▪ بیماری‌های خودایمنی: فهم رابطه بین سلول‌های T کمکی و ویتامین D در ارتباط با تمام بیماری‌های خودایمنی ضروری است. دراین دسته بیماری‌ها، سلول‌های T کمکی نوع یک به اشتباه علیه پروتئین‌های خودی هدف‌گیری می‌کنند. بنابراین ویتامین D به همراه مدیاتورها در سرکوب بیماری‌های خودایمنی عمل می‌کند. در هنگام کمبود ویتامین D این سرکوب می‌تواند متوقف شده و موجب افزایش بیماری‌های ناشی از

www.takbook.com

سلول‌های T کمکی نوع یک مختل شود.

▪ اختلالات خلق: مطالعات متعددی نشان داده‌اند که بین کمبود ویتامین D و بسیاری از اختلالات خلقی، از جمله اختلال افسردگی، سندرم پیش از قاعدگی و بقیه اختلالات افسردگی همراهی نزدیکی وجود دارد.

● موارد استفاده

۱) پیشگیری از سرطان

۲) بیماری کرون

۳) دیابت ملیتوس نوع ۲

۴) اپی‌لپسی (در حین درمان با داروهای ضدتشنج)

۵) پیشگیری از زمین افتادن

۶) هیپوفسفاتمی فامیلیال

۷) سندرم فانکونی

۸) از دست دادن شنوایی

۹) هیپرپاراتیروئیدیسم

۱۰) پرفشاری خون

۱۱) هیپوکلسمی

۱۲) مولتیپل اسکلروزیس

۱۳) ضعف عضلانی

۱۴) سندرم میلودیسپلاستیک

۱۵) اوستئوژنزیس ایمپرفکتا

۱۶) اوستئومالاسی

۱۷) پوکی استخوان

۱۸) سرطان پروستات

۱۹) میوپاتی پروگزیمال

۲۰) پسوریازیس

۲۱) اوستئودیستروفی کلیوی

۲۲) آرتریت روماتویید

۲۳) ریکتز

۲۴) اسکلرودرما

۲۵) اختلالات خلقی فصلی

۲۶) حفظ و نگهداری دندان‌ها

● ۴ پیشنهاد کاربردی

توصیه می‌شود افراد مسن و آنها که در معرض خطر کاهش ویتامین D سرم (به هر دلیلی) هستند، روزانه ۴۰۰ تا ۸۰۰ واحد بین‌المللی به صورت مکمل‌یارها دریافت دارند، مقدار دوزی که باعث علایم فزونی این ویتامین می‌شود، مشخص نیست، اما بعضی مطالعات به عدد مرزی ۲۰۰۰ واحد

www.takbook.com

بین‌المللی اشاره دارند، متخصصان، بیماران را از تغییر دوز ثابت روزانه، ۸۰۰ واحد به درمان با دوز بالای متناوب (۱۰۰ هزار واحد، هر ۴ ماه) منع می‌کنند، هر چند که این رژیم درمانی هم ایمن و کارآمد است و برای بیمارانی که تحمل مصرف روزانه ویتامین D را ندارند، گزینه درمانی مناسبی محسوب می‌شود، هر چند بسیاری از مکمل‌یارها، حاوی انواع ویتامین‌ها از جمله ویتامین D هستند، اما بعضی برندها، تنها ویتامین۴۰۰ D واحدی دارند که برای بیماران در معرض خطر بیشتر، روزانه ۲ عدد تجویز می‌گردد.

منبع : هفته نامه سپید

**http://vista.ir/?view=article&id=357843**

vista.ir
Online Classified Service

## دایره‌المعارف تغذیه/ ویتامین C

به نقل از منابع اینترنتی، در بیشتر موارد این ویتامینها در بدن ذخیره نمی‌شوند. از این‌رو بدن آنچه را که نیاز دارد از این ویتامین استفاده کرده و باقی آن از راه ادرار از بدن خارج می‌شود. بهترین منابع غذایی حاوی این ویتامین میوه‌ها و سبزیجات هستند.

مرکبات از جمله پرتقال، گریپ‌فرود و نارنگی منابع سرشار از ویتامین C هستند. از دیگر منابع حاوی ویتامین C می‌توان به گل کلم بروکلی، کلم، کلم فندقی، لیموها، کیوی، توت فرنگی، فلفل‌شیرین، سیب‌زمینی با پوست و نیز گوجه‌فرنگی اشاره کرد.

در ذیل چندین دستورالعمل برای مصرف میوه‌ها و سبزیجات حاوی این ویتامین مطرح شده است:

- به جای محصولات کنسروی از سبزیجات و میوه‌های تازه یا منجمد استفاده کنید.
- سبزیجات را برای مدت کوتاه و در آب بسیار کم بپزید.
- از سبزیجات به صورت خام استفاده کنید.
- میوه‌ها و سبزیجات را بلافاصله پس از قاچ یا خرد کردن مصرف کنید.
- میوه‌ها و سبزیجات را در یخچال نگهداری و سعی کنید آنها را تا زمانی که تازه هستند مصرف کنید.

www.takbook.com

ویتامین C برای بسیاری از فعالیت‌های بدن مهم و ضروری است.

این ویتامین به عملکردهایی از جمله ساخت و نگهداری کولاژن (رشته‌هایی که تاندون‌ها، رباطها، استخوان‌ها و غضروف‌ها را به هم متصل نگه می‌دارند)، بهبود زخم‌ها و کبودی‌ها، سالم نگهداشتن سیستم ایمنی بدن، سلامت استخوان، دندان‌ها، لثه‌ها، گلبول‌های قرمز خون و رگ‌های خونی که در شکستگی استخوان‌ها نقش دارند، کمك می‌کند.

این ویتامین همچنین می‌تواند با فعالیت خود به عنوان یك آنتی اکسیدان خطر بروز بیماریهای مزمن را کاهش دهد.

آنتی اکسیدانها به بدن برای مقابله با تاثیرات بنبان‌های آزاد که مواد سمی هستند و به سلول‌های بدن آسیب می‌رسانند، کمك می‌کند.

اسکوروی نام بیماری است که در اثر کمبود ویتامین C بروز می‌کند. در این بیماری در دهان زخم‌های باز بروز می‌کند، دندانها می‌ریزند و لثه‌ها نرم و فاسد می‌شوند.

در سال ۱۷۰۰ پزشکان دریافتند ملوان‌هایی که آب لیمو ترش می‌نوشیدند، به این بیماری مبتلا نشدند و در مقایسه ۵۰ درصد آنهایی که از این آب میوه مصرف نکرده بودند در اثر ابتلا به اسکوربوت جان خود را از دست دادند. تا ۲۰۰ سال پس از این حادثه تازه نقش ویتامین C در پیشگیری از بیماری اسکوربوت کشف شد.

کمبود شدید ویتامین فوق منجر به اسکوربوت می‌شود. با این حال کمبود شدید این ویتامین و در نتیجه امکان بروز این بیماری در کشورهای توسعه‌یافته بسیار نادرست.

کمبود ویتامین C اغلب در اثر عوامل ذیل بروز می‌کند.

رژیم غذایی که حاوی مقادیر کافی میوه‌ها و سبزیجات نباشد. مصرف نوشیدنی‌های الکلی، کشیدن سیگار، فشار روحی، بارداری، شیردهی، بیماریهای روده و معده و پرکاری تیروئید که نیاز بدن به این ویتامین را افزایش می‌دهد، بیماری التهابی، سوختگی‌ها و جراحی که این عوامل نیز باعث افزایش نیاز بدن به ویتامین C می‌شود.

علایم ناشی از کمبود ویتامین C شامل التهاب و تورم لثه‌ها، کاهش مقاومت بدن در برابر سرما، مشکلات عفونی پوست، کاهش سرعت بهبود زخم، اختلالات معده می‌باشد.

مصرف بیش از ۲۰۰۰ میلی‌گرم ویتامین C در روز می‌تواند منجر به رفلکس معده و اسهال و احتمال سایر تاثیرات شدید دیگر شود. هنوز شواهد علمی مبنی بر اینکه مصرف بالای آنتی‌اکسیدانها مانند ویتامین C بتواند خطر بروز بیماریهای مزمن را کاهش دهد وجود ندارد. بسیاری از اطلاعات علمی در این زمینه هنوز مورد بحث هستند.

لذا انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه مورد نیاز است. مطالعات فعلی نشان می‌دهد که مصرف ۹۰ میلی‌گرم ویتامین C در روز مزایای سلامتی مناسبی برای بیماران قلبی و سرطانی در پی دارد.

تا کنون مطالعات زیادی برای مشخص کردن تاثیر ویتامین C بر روی سرماخوردگی عادی صورت گرفته است.

این مطالعات حاکی از آن است که دوز بالای این ویتامین برای مثال ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز تاثیری در پیشگیری از سرماخوردگی ندارد؛ چرا که دوز بالای این ویتامین شبیه به آنتی هیستامین عمل می‌کند.

میزان تجویزی این ویتامین ۷۵ میلی‌گرم در روز برای زنان و ۹۰ میلی‌گرم در روز برای مردان است.

به افراد سیگاری نیز توصیه می‌شود که ۳۵ میلی‌گرم اضافه‌تر از سایرین از این ویتامین مصرف کنند و علت آن این است که سیگار کشیدن مقداری از ویتامین C بدن را از بین می‌برد.

برای زنان باردار نیز ۸۵ میلی‌گرم در روز از این ویتامین تجویز می‌شود. از سوی دیگر زنان شیرده باید ۱۲۰ میلی‌گرم روزانه از این ویتامین مصرف کنند. از آنجا که این ویتامین در بدن ذخیره نمی‌شود لذا خوردن مواد غذایی سرشار از این ویتامین در روز حایز اهمیت است.

منبع : خبرگزاری فارس

www.takbook.com

http://vista.ir/?view=article&id=201858

vista.ir
Online Classified Service

# در مصرف مکمل های ویتامین دقت کنید

بسیاری بر این تصور غلط هستند که استفاده از مکمل های ویتامینی برای سلامتی مفید است. در حالی که محققان آمریکایی در آخرین تحقیقات خود به این نتیجه رسیده اند که مصرف زیاد مکمل های ویتامینی به بدن آسیب می رساند و برخلاف آنکه تصور می‌شد، مکمل‌های ویتامینی به علت خاصیت آنتی اکسیدان خود در جلوگیری از سرطان موثر است اما بررسی ۶۷تحقیق مختلف در مورد تاثیر مصرف مکمل‌های ویتامین نشان داده، مصرف آنتی اکسیدان‌ها نه تنها سبب طول عمر نمی‌شود بلکه در خیلی موارد مرگ زودهنگام افراد را هم در پی دارد. محققان دانشگاه کپنهاگ در دانمارک می‌گویند، مصرف مکمل‌های ویتامین‌های A و E در روند طبیعی سیستم ایمنی بدن تداخل ایجاد می کند.

به گفته این محققان، مصرف بتاکاروتن، ویتامین A و ویتامین E احتمال مرگ را افزایش می‌دهد. علاوه بر مکمل‌های عنوان شده، بررسی‌های این محققان شامل ویتامین سی و سلنیوم هم بوده است. پیش از این تصور می‌شد، این مکمل‌ها به علت خواص آنتی آکسیدانی که دارند، مانع از آسیب رادیکال‌های آزاد به سلول‌های بدن می‌شوند. از رادیکال‌های آزاد به عنوان علت بروز بیماری‌هایی مانند انواع سرطان و بیماری‌های قلبی نام برده می‌شود.

در این مطالعه، نتیجه تحقیقات مختلف بر ۲۳۳هزار نفر بررسی شده است. این گروه از افراد، شامل افراد بیمار و افراد سالمی بوده که مکمل‌های ویتامین مصرف می‌کرده اند. محققان دانمارکی پس از مطالعات خود به این نتیجه رسیدند که مصرف مکمل‌های ویتامین A، خطر مرگ را ۱۶درصد افزایش می‌دهد. این رقم برای بتاکاروتن هفت درصد و ویتامین‌ای چهار درصد است.

این تحقیقات می‌گوید: مصرف مکمل‌های ویتامین سی، هیچ تاثیرمنفی یا مثبتی ندارد. در این حال، پژوهشگران خواستار مطالعه بیشتر بر مصرف این ویتامین و سلنیوم هستند.

بر اساس آن، وزارت بهداشت بریتانیا از شهروندان خواسته، به جای مصرف مکمل‌های مصنوعی ویتامین ها، نیاز خود به ویتامین‌های مختلف را از راه تغذیه برطرف کنند.

همچنین این بررسی ها نشان می دهد استفاده از مکمل های حاوی ویتامین های A,E و بتاکاروتن که از ویتامینهای محلول در چربی هستند، با افزایش پنج درصدی مرگ و میر مرتبط است. نتایج این تحقیق می تواند نگرش عمومی را در خصوص این ویتامینها و ارتباط آنها با سلامت افراد را دچار دگرگونی کند. پس از بررسی نتایج تحقیق ۴۷ درمانگاه مشخص شد که استفاده از ویتامینهای A,E و بتاکاروتن به ترتیب چهار، هفت و

www.takbook.com

شانزده درصد میزان مرگ و میر را بالا می برد.

از سوی دیگر، مطالعات در آمریکا بر روی ۷۷ هزار داوطلب نشان داد که مصرف روزانه ۴۰۰ میلی‌گرم ویتامین E به مدت طولانی، خطر بروز سرطان ریه را تا ۲۸ درصد افزایش می‌دهد که این خطر برای افراد سیگاری به مراتب بیشتر است.

این در حالی است که در تحقیقات قبلی نیز مشخص شده بود که مصرف زیاد از حد و افراطی بتاکاروتن نیز می‌تواند خطرات مشابهی داشته باشد. نتایج این بررسی در مجله آمریکایی طب مراقبتی تنفسی و حیاتی منتشر شده است.

با توجه به یافته‌هایی از این قبیل کارشناسان توصیه می‌کنند که مردم ویتامین‌های مورد نیاز بدن خود را باید از میوه‌ها و سبزیجات دریافت کنند.

ویتامین E در مقابل بسیاری از بیماری‌ها به بدن کمک می‌کند، سلول‌ها را از انواع خاصی از آسیب‌ها حفظ کرده و به این ترتیب طول عمر آنها را افزایش می‌دهد. این خاصیت ویتامین E در طول زمان، باعث کند شدن آسیب سلولی می‌شود که به طور طبیعی با افزایش سن اتفاق می‌افتد.

مواد غذایی که منابع طبیعی حاوی این ویتامین محسوب می‌شوند شامل مغزها مانند بادام، فندق و گردو، تخم آفتابگردان، روغن ذرت، مارگارین، مایونز، روغن سبزیجات فشرده شده خنک، شامل ذرت، گل آفتابگردان، سویا، دانه پنبه، کانولا، و سبوس گندم (به عنوان غنی‌ترین منبع)، اسفناج و کلم پیچ و سیب‌زمینی هستند.

همچنین ویتامین E یک ماده قوی ضد انعقاد است که به جریان راحت‌تر خون در شریان‌هایی که دارای پلاکهای چربی چسبیده به دیواره هستند، کمک می‌کند. در عین حال، این ویتامین سطح ایمنی بدن را در مقابل بیماری‌ها بالا می‌برد. با توجه به این مزایا متخصصان به مصرف این ویتامین از منابع غذایی طبیعی و یا مصرف مکمل‌های آن با مشورت پزشک توصیه می‌کنند.

**http://vista.ir/?view=article&id=345459**

vista.ir
Online Classified Service

## در مورد قرص های ویتامین چقدر می دانید ؟

آیا مصرف روزانه یک یا دو یا ده قرص ویتامین ، مواد معدنی و یا سایر مکمل ها صحیح است ؟

تصمیم گیری در مورد اینکه آیا از مکمل های ویتامینی استفاده شود و در این صورت هم از چه مکملی استفاده شود روز به روز سخت تر می شود . به نظر می رسد در هر روز یک مطالعه جدیدی در مورد این مواد انجام شده که باعث ابهام بیشتر در مورد نقش این مکمل ها در سلامتی ما می شود .

- روزی یک عدد

اگر چه افراد مبتلا به بیماریهای خاص ممکن است به مکمل های بیشتری احتیاج داشته باشند ، اما متخصصین عقیده دارند که تقریباً تمام افراد از مصرف روزی یک عدد مولتی ویتامین دارای مواد معدنی سود خواهند برد .

www.takbook.com

حتی در صورت استفاده از بهترین رژیم غذایی نمی توان تمامی بیش از ۴۰ ماده غذایی مورد نیاز روزانه بدن را بطور کامل تأمین کرد . تخمین زده می شود که فقط ۳ درصد افراد به اندازه کافی توصیه های تغذیه ای را بطور کامل رعایت می کنند و روشن است که وضعیت کلی بیشتر ررژیم های غذایی را می توان با مصرف روزانه یک عدد قرص مولتی ویتامین مینرال بهبود بخشید .

و بدین منظور لزومی در استفاده از مارک های مشهور وجود ندارد و یک مارک ژنریک بهمان خوبی مارک های مشهور می باشد . برای انتخاب مارک مناسب اجزاء تشکیل دهنده روی بسته را با سایر مارک ها مقایسه کرده و به دنبال قرص هائی باشید که تا ۱۰۰ درصد نیاز روزانه بیشتر ویتامین ها و مواد معدنی را تأمین کنند .

● خیلی زیاد از یک چیز خوب

یکی از مسائل مبتلابه در مورد ویتامین ها و مواد معدنی مصرف بیش از حد آنها می باشد . متخصصین تغذیه سالهاست که در مورد خطرات مصرف بیش از حد ویتامین ها ومواد معدنی هشدار داده اند ، بخصوص در مورد ویتامین های محلول در چربی ( ویتامین K,E,D,A ) که به راحتی از بدن دفع نمی شوند .

افرادی که روز خود را با یک نوشیدنی ویتامینی شروع می کنند ، در طول روز شکلاتهای انرژی زا و غذاهای غنی شده مصرف می کنند و معجونی از مکمل های مختلف را می خورند در معرض ابتلا به مسمومیت های شدید با ویتامین و مواد معدنی هستند .

از طرف دیگر مصرف روزانه یک عدد مولتی ویتامین شما را د رمعرض خطر مسمومیت قرار نخواهد داد . احتمال کمبودهای تغذیه ای بسیار بیشتر از خطر مصرف بیش از حد ویتامین ومواد معدنی است .

● اول غذا

متخصصین اعتقاد دارند که این نکته را باید در ذهن داشت که مکمل ها برای بهبودی ونه جایگزینی یک رژیم صحیح است . دلیل این مسئله نیز وجود موادی بیشتر از مواد معدنی و ویتامین در غذاست .

بهتر است که مواد مغذی را از غذاها بدست بیاوریم تا مکمل ها ، چون ترکیبات مهمی مثل فیبرها و مواد شیمیائی گیاهی که در غذا هست در یک قرص وجود ندارد . مرتباً اثرات مفید مواد مختلف موجود در غذا بر روی سلامتی انسان کشف می شود . برای مثال محققین اخیراً دریافته اند که آنتی اکسیدانهای موجود در بعضی از میوه ها و سبزیهای روشن در مقابل آرتریت از انسان محافظت می کنند .

● خودآزمائی ها درباره مکمل ها

۱) در کدامیک از موارد زیر باید از مولتی ویتامین و مینرال استفاده کرد ؟

الف) حاملگی

ب ) شیردهی

ج ) سیگار کشیدن

د ) رژیم گرفتن

هـ ) ابتلا به یک بیماری مزمن

ی) استفاده از یک رژیم گیاهی

▪ پاسخ : تمام موارد فوق نیازمند مصرف مولتی ویتامین می باشند .

برای زنان حامله و شیرده ، مصرف ویتامین در دوران حاملگی باعث وجود مواد تغذیه ای کافی برای اطمینان از رشد و تکامل جنین و یا طفل شیرخوار می شود . اسیدفولیک هم قبل از حاملگی و هم در طی حاملگی برای پیشگیری از نقایص مادرزادی بسیار مهم است .

سیگاریها نیاز به مصرف ویتامین C اضافی دارند . این نیاز را می توان با استفاده از یک مکمل و یا مصرف غذاهای غنی از ویتامین C ، میوه های ترش ، فلفل قرمز ،توت فرنگی ، بروکلی و گوجه فرنگی تأمین کرد .

www.takbook.com

افرادی که رژیم می گیرند ممکن است در صورت انتخاب غذاهای اشتباه دچار کمبود مواد غذائی شوند . بهترین استراتژی خوردن حداقل سه وعده غذا در روز و انتخاب غذاهای غنی مثل میوه ، سبزیجات ، غلات کامل و لبنیات کم چرب می باشد . برای پوشاندن کمبودهای تغذیه ای ، هوشمندانه ترین روش مصرف یک عدد مولتی ویتامین است .

اگر شما دچار یک بیماری مزمن هستید مصرف روزانه یک عدد مولتی ویتامین روش مطمئنی است . با پزشک خود در مورد برآورده شدن تمامی نیازهای تغذیه ای تان مشورت کنید .

اگر شما گیاهخوار هستید رژیم غذائی مخصوص شما نشان میدهد که به چه مکمل هائی نیاز دارید . گیاهخوارانی که اصلاً از محصولات حیوانی استفاده نمی کنند باید توجه خاصی به پروتئین ، آهن ، روی ، کلسیم ، ریبوفلاوین ، ویتامین های A,D,B۱۲ و ید داشته باشند . کمبود اینگونه مواد تغذیه ای را می توان با طراحی یک روش تغذیه ای مناسب و شامل مکمل ها برطرف کرد .

۲) صحیح یا غلط : تمامی افراد از مصرف یک عدد مولتی ویتامین مینرال سود می برند .

▪ پاسخ : صحیح ، یک مولتی ویتامین پایه و متناسب با سن و جنس تأمین کننده ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز برای برطرف کردن کمبودهای تغذیه ای رژیم غذائی شماست . اکثر قرصهای مولتی ویتامین تا ۱۰۰ درصد نیاز روزانه شما به مواد تغذیه ای را که در این قرص ها وجود دارد برطرف می کند . البته استثناءهایی وجود دارد ، کلسیم و منیزم مورد نیاز برای برطرف نمودن نیاز روزانه ۱۰۰ درصد در یک قرص مولتی ویتامین بسیار حجیم می باشد .

در صورتی که روزانه سه وعده از محصولات لبنی یا غذاهای غنی از کلسیم استفاده نمی کنید احتمالاً نیازمند مصرف کلسیم اضافی خواهید بود اما اکثریت رژیم های غذائی صحیح که شامل اسفناج ، ماهی و آجیل باشند منیزیوم کافی را تأمین می کنند .

۳) صحیح یا غلط : تکمیل رژیم غذائی شما با مصرف روزانه یک قرص مولتی ویتامین و مصرف غذاهای غنی شده ضرری ندارد .

▪پاسخ : انتخاب با شماست . تعداد بسیار معدودی از غذاهای غنی شده در بازار وجود دارند که ۱۰۰ درصد نیاز روزانه شما به مواد تغذیه ای را مرتفع سازند . همیشه یک حاشیه اطمینان در قرصهای مولتی ویتامین وجود دارد و بنابراین استفاده همزمان از یک عدد مولتی ویتامین و غذاهای غنی شده مجاز است .

۴) صحیح یا غلط : ویتامین ها و مواد معدنی تاریخ انقضاء دارند .

▪ پاسخ : صحیح ، تمام شیشه های مواد مکمل باید دارای تاریخ انقضاء باشند هنگام خرید این تاریخ را بررسی کرده و مطمئن شوید که می توانید تمامی آنرا قبل از تاریخ انقضاء مصرف کنید . در غیراینصورت می توانید مولتی ویتامین با شیشه های کوچکتر خریداری نمائید .

۵) صحیح یا غلط : درمانهای گیاهی باعث افزایش کیفیت ویتامین و مواد معدنی می شود .

▪ پاسخ : غلط ، مواد گیاهی مانند ویتامین ها و مواد معدنی بصورت روزانه مورد نیاز نیستند . درمانهای گیاهی بصورت اختصاصی در بعضی از بیماریها مؤثر هستند . در صورتی که شما می خواهید از یک ماده گیاهی استفاده کنید . این استفاده باید در پاسخ به یک بیماری خاص باشد ، و نه مانند ویتامین ها بر اساس مصرف روزانه باشد . همچنین حتماً برچسب روی شیشه دارو را بررسی نمائید .

۶) صحیح یا غلط : شما می توانید در هر سنی بدون مصرف مکمل ها سالم باشید ؟

▪ پاسخ : صحیح ، شما می توانید تمام مواد تغذیه ای خود را از یک رژیم غذایی صحیح بدست آورید ولی مسئله در این است که اکثریت افراد این کار را نمی کنند . برای اطمینان از وضعیت تغذیه ای خود حداکثر تلاشتان را برای استفاده از یک رژیم غذایی مناسب بعمل آورده و مصرف روزانه یک عدد مولتی ویتامین را بصورت یک عادت درآورید .

۷) در چه زمانی از روز باید مکمل مصرف شود ؟

الف) قبل از صبحانه

ب) با غذاها

www.takbook.com

ج) قبل از خواب

▪ پاسخ : ب ، مصرف مکمل ها با غذا توصیه می شود و بهترین حالت مصرف مکمل با حجیم ترین وعده غذایی است تا جذب را به حداکثر رسانده و مانع از ناراحتی معده شود . البته بهترین زمان مصرف مکمل برای شما زمانی است که بصورت مستمر مصرف مکمل را به یاد داشته باشید .

۸) صحیح یا غلط : مکمل ها می توانند انرژی شما را افزایش دهند ؟

▪ پاسخ : غلط ، علیرغم ادعاهای ذکر شده بر روی بعضی از برچسب ها ، تنها راه بدست آوردن انرژی از طریق کربوهیدراتها ، پروتئینها و یا چربی هاست . ویتامین ها و مواد معدنی انرژی را تأمین نمی کنند . معمولاً توصیه می شود از یک مولتی ویتامین پایه استفاده شده و از مکمل های دارای گیاهان و یا مواد شیمیائی اضافی که ادعای افزایش انرژی می کنند پرهیز شود .

۹) صحیح یا غلط : ورزشکاران نیاز به مکمل های ویژه ای جهت بهبود عملکرد خود دارند ؟

▪ پاسخ ، غلط ، ورزشکارانی که کالری کافی برای پوشش نیازهای تغذیه ای خود دریافت می کنند تمام مواد تغذیه ای مورد نیاز خود را در این رژیم پیدا می کنند و مدارک نسبتاً کمی در جهت عملکرد بهبود عملکرد ورزشکاران به وسیله ویتامین ها و مواد معدنی اضافه وجود دارد .

منبع : واحد مرکزی خبر

**http://vista.ir/?view=article&id=242299**

vista.ir
Online Classified Service

## درباره مولتی‌ویتامین چه می‌دانید؟

میلیون ها نفر در سراسر دنیا به‌خصوص آمریکایی‌ها هر روز بدون استثنا یک عدد مولتی‌ویتامین مصرف می‌کنند.

آنها هر وقت که بخواهند به داروخانه یا حتی سوپرمارکت‌ها رفته و قرص‌های مولتی‌ویتامین را تهیه می‌کنند چون فکر می‌کنند بدنشان به آنها احتیاج دارد، پس با صلاحدید خود و بدون مشورت با پزشک آن‌را مصرف می‌کنند. اما آیا واقعا مصرف روزانه این ویتامین‌ها ضروری است و باید علاوه بر مصرف مواد غذایی روزانه آنها را هم مصرف کنیم؟

ویتامین‌ها و املاح موادی هستند که بدن شما برای رشد و عملکرد طبیعی به آنها احتیاج دارد. بعضی از آنها واکنش‌های شیمیایی مهم و حیاتی را تسهیل می‌کنند و بعضی دیگر در ساختار بدن نقش دارند.

متخصصان تغذیه به این مواد ریز مغذی می‌گویند که کمبود آنها در بدن باعث بروز بیماری می‌شود. پروفسور کراس استاد تغذیه دانشگاه کلمبیا معتقد

www.takbook.com

است که اگر افراد رژیم غذایی سالم و مناسب داشته باشند دریافت این ریزمغذی‌ها بسیار راحت است.

متأسفانه اغلب مردم این‌کار را نمی‌کنند و با مصرف تنها یک تا ۲ وعده میوه و سبزیجات مقدار کافی از ریزمغذی‌ها را دریافت نمی‌کنند. این در حالی است که برای دریافت ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن باید حداقل ۵ وعده در روز میوه و سبزی مصرف شود. شاید به همین دلیل بعضی متخصصان برای مردم مولتی‌ویتامین تجویز می‌کنند چون اکثریت رژیم غذایی مناسبی ندارند.

نکته اینجاست که با مصرف این قرص‌ها تمام مواد مورد نیاز بدن تامین نمی‌شود چون بعضی عناصر کمیاب و مورد نیاز بدن فقط در مواد غذایی وجود دارند. متخصصان تغذیه معتقدند اگر مردم رژیم غذایی مناسب شامل تمام گروه‌های مواد غذایی نداشته و بعد انتظار داشته باشند با مصرف این قرص‌ها مواد مورد نیازشان تامین شود در اصل خودشان را گول می‌زنند و به تدریج ناچارند تاوان این کار را بپردازند چون هیچ‌چیز جای تغذیه سالم را نمی‌گیرد.

البته اگر با مشاهده انواع مولتی‌ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی که با رنگ‌ها و شکل‌های مختلف در داروخانه‌ها وجود دارند شوکه شوید جای تعجب نیست چون آن‌قدر متنوع و رنگارنگ هستند و آن‌قدر در مورد آنها تبلیغ می‌شود که ناخودآگاه مردم جذب آنها شده و حس می‌کنند اگر مصرف نکنند سلامتی آنها به خطر می‌افتد. این در حالی است که بسیاری از ادعاهای سازندگان این داروها در مورد فواید آنها هنوز اثبات نشده است و یا جعلی و ساختگی است. اما بعضی از آنها برای گروه‌های خاصی از مردم، مفید هستند.

پروفسور گروتو متخصص تغذیه و سخنگوی انجمن تغذیه آمریکا معتقد است که اکثر تولیدکنندگان مولتی‌ویتامین‌ها انواع مختلفی از این قرص‌ها را برای مردان، زنان، کودکان و سالمندان تقسیم‌بندی می‌کنند و اگر هم قرار به مصرف این داروها باشد نکته حساس انتخاب نوع مناسب آن براساس گروه سنی و شرایط سلامت فردی است چون سطح مطلوب انواع موادمغذی براساس سن و جنس متفاوت است. به‌عنوان مثال زنانی که در سنین قبل از یائسگی هستند نسبت به کودکان و سالمندان به آهن بیشتری نیاز دارند.

در مقابل، سالمندان در دریافت و جذب ویتامین ب ۱۲ مورد نیاز بدن از منابع طبیعی با مشکلاتی روبه‌رو هستند و شاید برای رفع این نیاز به مکمل‌ها احتیاج پیدا کنند. ضمنا باید به این نکته هم توجه داشت که قرص‌های مولتی‌ویتامین هم به هر حال دارو هستند با عوارض خاص و به همین دلیل توجهات ویژه‌ای را می‌طلبند.

فرشته آل علی

منبع : همشهری آنلاین

**http://vista.ir/?view=article&id=132506**

vista.ir
Online Classified Service

## دوستت دارم ویتامین من!

در اواخر دوران بربریت مدرن بود که بیماری بری‌بری برای اولین بار توسط

www.takbook.com

«فونك» ضربه فنی شد.

فونك با اعتقاد به اصل «از آب کره بگیر» توانست از پوستهٔ برنج، ماده‌ای کریستالی به‌دست بیاورد که بیماری بری‌بری را «برو بیرون» می‌کند یعنی از بدن بیرون می‌کند. او نام این مادهٔ عجیب را «آمین حیاتی» (Vite amin) گذاشت و کلمهٔ ویتامین از همین‌جا گرفته شده است.

ویتامین‌ها عناصری هستند که بدن برای انجام فعالیت‌های حیاتی خود به آن احتیاج دارد اما قادر به ساختن آن‌ها نیست و بنابراین باید آن‌ها را از طریق تغذیه به دست بیاورد.

مصرف ویتامین‌ها آن‌قدر ضرورت دارد که یکی از ویتامین‌شناسان بزرگ می‌گوید: «اگر انسان ویتامین‌ها را مصرف نکند بیمار می‌شود؛ اما اگر دیگر عناصر مورد نیاز خود را مصرف نکند، فقط دچار ناراحتی می‌شود.» البته همین تأکید بر ضرورت مصرف ویتامین‌ها، تصورات اشتباهی را هم دربارهٔ آن‌ها به وجود آورده است.

مثلا عموم مردم فکر می‌کنند همهٔ ویتامین‌ها بر همهٔ بیماری‌ها و نارسایی‌ها تأثیر مثبت دارند. اتفاقا در این مقاله، حرف اصلی این است که فکر نکنید همهٔ ویتامین‌ها برای همهٔ بیماری‌ها و نارسایی‌ها مناسب‌اند. فکر کنید که برای هر نوع نارسایی و بیماری، ویتامین هماهنگ با خودش کاربرد دارد و حتی فکر کنید بعضی از ویتامین‌های ناهماهنگ می‌توانند بعضی از اختلالات را تشدید کنند.

● حکایت کشف ویتامین‌ها و شکل‌گیری ویتامین درمانی:

لینوس پالینگ که دو بار برندهٔ جایزه نوبل شده بود، در سال ۱۹۶۸ از روشی به نام «پزشکی اورتو ملکولر» سخن گفت. «اورتو» به معنی ایده‌آل و بهترین است. قدم اول او که انعکاسی جهانی یافت، تأکیدش بر مصرف مقدار زیاد ویتامین C برای جلوگیری از سرماخوردگی بود. این، تنها قدم اول بود.

در قدم‌های بعدی، درمانگران این روش، به درمان دیگر بیماری‌ها به وسیلهٔ ویتامین‌های مختلف پرداختند. از بیماری‌های جسمی گرفته تا اعتیادهای مختلف و حتی بیماری‌های روانی و عصبی. اورتوملکولرها برای شیوهٔ درمانی خود به چند دلیل استناد می‌کردند.

اول این که رودهٔ بسیاری از انسان‌ها، به دلیل زندگی متمدن، در شرایطی قرار گرفته است که قادر به جذب ویتامین‌ها نیست، بنابراین باید ویتامین‌ها را به صورت مصنوعی به خورد بدن داد.

دوم این که مغز انسان برای عملکرد مطلوب خود به انواع ویتامین‌ها نیاز دارد و بسیاری از بیماری‌های روانی و ذهنی، به دنبال کمبود برخی از ویتامین‌ها به وجود می‌آیند. سومین دلیل هم این بود که با تغییر میزان تراکم عناصر موجود در بدن انسان می‌توان به بیماران کمك کرد.

لازم به ذکر است که در روش مگاویتامین، بر تجویز بعضی از ویتامین‌ها مانند ویتامین C و B۳ و در مواردی ویتامین A و B و E تأکید بیشتری می‌شود.

در این مقالهٔ کوتاه، سعی داریم شما را با کلیات و نکات کاربردی‌تر و مهمتر «ویتامین درمانی» آشنا کنیم. در ویتامین درمانی برای هر بیماری و اختلالی تجویزی ویتامینی وجود دارد، اما در این‌جا نمی‌خواهیم به همهٔ بیماری‌ها و اختلالات اشاره کنیم و فقط بعضی از شایع‌ترین اختلالات را ذکر می‌کنیم.

● نسخه درمانی فوق العاده

آدم طاس باید ۵ بار بوق بزند و یك بار آی بکشد.

دردهای عصبی را با ویتامین «پ» فارسی (و نه انگلیسی) می‌شود تخفیف داد.

داروی فشارخون پایین «اسب» است.

www.takbook.com

بوی بد دهان را با «جیپس» می‌توان رفع کرد.

اگر کسی خستگی اعصاب داشته باشد، باید خود را با کلمهٔ «بد» که توسط یك فرد لکنت‌دار تلفظ می‌شود درمان کند. نسخهٔ او «ببد» است.

کسی که می‌خواهد دوپینگ کند، کافی است با همین روش، کلمهٔ بس را بگوید، یعنی بگوید «ببس».

کسانی که لاغرند و می‌خواهند وزن‌شان اضافه شود، دارویشان در الفبای انگلیسی است.

آدم چاق را باید لام سبیلش را کند.

کسی‌که ریزش مو دارد، باید با سه سوت بگوید «ب» اما بع نگوید چون در شأن گوسفندهاست.

درمان «زکام» در «داس» است.

بی‌اشتهایی را با «سبد» می‌شود حل کرد و اشکال در رشد کردن را با «سِبد»

درمان قاعدگی دردناك به کمك «باده» صورت می‌گیرد.

یبوست را با «کاسب» می‌شود از بین برد.

اگر دندان‌هایتان فقر ویتامین دارد راه‌حل در «عدس» است، اما نه عدس خوردنی.

برای درمان آنژین باید اسب را مثل دو ساله‌ها تلفظ کرد و گفت «ابس» (نه اشب). بقیه را هم دیگر خودتان حدس بزنید.

- رمز گشایی

اصطلاحاتی که در بالا ذکر شد، همه واقعی بودند. این اصطلاحات، ترکیب ویتامینی درمان‌کننده را در مورد هر بیماری نشان می‌دهند.

بنابراین:

- ویتامین‌درمانی طاسی، این است: ویتامین‌هایB۱+B۲+B۳+B۶+B+I (یعنی ۵ بار بوق بزند یك بار آی بکشد.)
- دردهای عصبی: B۱۲+B۶+B۱ (وقتی سه تا ویتامین ب را با هم جمع کنی، یك ویتامین پ فارسی به دست می‌آید یعنی: ب+ب+ب = پ)
- فشارخون پایین: اسب (یعنی B۱، C، A)
- بوی بد دهان: جیپس (G.I.P.C)
- خستگی اعصاب: ببد (B۱. B۳. B۶. D)
- لاغری: A. B. C. D. E. F(منتها Bآن شامل B۱+۲+۳+۶+۱ است با این توضیح که B۱۱، یعنی کارنیتین از آن اشتهاآورهاست.)
- چاقی مفرط C .E.B۱. I (و اختصاصاً برای اضافه چربی: J)
- ریزش مو: B۲. B۵. B۸(ببب)
- زکام: داس D.A.S
- بی‌اشتهایی: سبد یعنیC. A. B ۱ D .۲+۸+۱۱ (مخصوصا اگر این سبد خوردنی پر از ویتامین B۱۱باشد، چون B۱۱معروف به ویتامین اشتهاست.)
- قاعدگی دردناك: باده (B۱+ ۳+۶ A. D .E)
- یبوست: کاسب (یعنی K A C B۱+۲+۳+۵+۶)
- فقط ویتامین دندان: عدس (A.D.C)
- آنژین: ابس (A+B۱+C)
- دردهای عصبی: B۱. B۶. B۱۲ (یعنی ویتامین پ فارسی چون ب+ب+ب می‌شود پ)

اشکال رشد (سِبد، همان سبد منتها با لهجه... آره یعنی B+A+D (کمپلکس). C+E

و اما ..... این بار رمزها را می‌گویم؛ اصطلاحات را خودتان پیدا کنید!

www.takbook.com

▪ پیری: B۳ و E

▪ فشار خون بالا: B۱. P. J. I. E. C۲. B۳. B۲ (کمی شبیه لاغری شد)

▪ خشکی و سختی پوست: P .C۲ .C .B۲ .B۱ .A و کلا برای بیماری‌های پوستیB۳ (البته B۳ ضد اسهال هم هست)

▪ تب: C .A

▪ دوپینگ: B۳.B۶ .B .C

▪ ضد تهوع: B۶(البته اگر تهوع شما ناشی از خوشی مسافرت هوایی یعنی در هواپیما باشد B۱مؤثر است.)

▪ ضعف تغذیه: Bکمپلکس

▪ کاهش حافظه: B۱+B۳

▪ ورم پلك: A .C .B۲ .B۸

▪ سنگ کلیوی: B۶ .B۱۳ .E

▪ نفخ: B۱۳(چون بی‌اش ۱۳ است، فکر نکنید که نحس است بلکه نحسی معده را از بین می‌برد)

▪ کار فکری زیاد: Bکمپلکس و C

▪ ویتامین‌ها،متخاصم و متح

اگر بدون توجه به اختلالات احتمالی و بدون داشتن بیماری خاص می‌خواستید ویتامین‌خواری کنید، باید به شما عرض کنم که بعضی از ویتامین‌ها دوستان نابابی برای همدیگر هستند. اگر آن‌ها را با هم وارد بدنتان کنید، باید منتظر باشید که کمی هم بی‌ادبی و بی‌تعادلی از خود نشان دهند...

از طرفی بعضی از ویتامین‌ها هم خیلی با همدیگر سازگار و صمیمی هستند. مثلا ترکیب ویتامین‌های C+B۳+P یك گروه دوستی است که برای همهٔ بزرگسالان توصیه می‌شود.

حالا اگر در این ترکیب ویتامین J را جایگزین B۳ کنید، کارایی این گروه دوستی تغییر می‌کند و توانایی اصلی آن‌ها سمزدایی از کبد خواهد شد.

گروه‌های سازگار و ناسازگار مختلفی بین ویتامین‌ها و مواد معدنی و کلا ریز عنصرها وجود دارد.

البته گروه‌های دوستی فقط در میان ویتامین‌ها با هم نیست بلکه چنین همخوانی‌هایی میان بعضی از ویتامین‌ها با بعضی از اسیدهای آمینه یا مواد معدنی هم وجود دارد. به عنوان مثال به گروه‌های دوستی زیر توجه کنید:

۱) ویتامین Aاثر بخشی بیشتری با کلسیم، فسفر، منیزیم و سلنیوم دارد.

۲) ویتامین B با کبالت، مس، آهن، منگنز و پتاسیم رفیق‌تر است.

۳) ویتامینC علاقهٔ بیشتری به کلسیم، مس، منیزیم، سلنیوم و سدیم دارد. وقتی با آن‌ها است، کارهای بیشتری از او برمی‌آید.

۴) ویتامین E کلسیم، آهن، منگنز، فسفر، پتاسیم، سلنیوم، سدیم و روی را به عنوان همگروه‌هایش ترجیح می‌دهد و با آن‌ها بهتر می‌تواند کار کند.

● ویتامین، طبیعی یا مصنوعی

ویتامین‌ها به مقدار اندك در میوه‌ها و سبزی‌ها و دیگر غذاهای طبیعی وجود دارند. اما همین مقدار اندك، بسیار با اهمیت‌تر و تأثیرگذارتر از ویتامین‌هایی است که به صورت مصنوعی تهیه می‌شوند. ویتامین‌های مصنوعی تأثیر گذارند، اما ممکن است پیامدهای منفی (هر چند ضعیف) را نیز به دنبال داشته باشند. بنابراین فقط وقتی از ویتامین مصنوعی استفاده کنید که ویتامین طبیعی در دسترس نیست.

▪ نکته: اگر مجبور شدید از ویتامین مصنوعی استفاده کنید، بد نیست در جعبهٔ آن‌ها چند دانه برنج بگذارید، چون برنج با جذب رطوبت، مانع از مرطوب و تخریب شدن قرص‌های ویتامین می‌شود.

اگرچه هر گردی، گردو نیست ولی هر ویتی، ویتامین است.

www.takbook.com

فکر می‌کنید چند نوع ویتامین وجود دارد؟ بیشتر مردم جوابشان به این سؤال، ویتامین‌های A.B (از B۱ تا B۶و B۱۲)و E. D.B . I ست. ولی جواب درست به این سؤال این است: خدا می‌داند چند نوع ویتامین وجود دارد اما تا زمان ما این ویتامین‌ها کشف شده:

چندتایی که بالا گفتم به علاوهٔ PP .O. N. M. L. K. J. I. H. G. F، PH،U.T

از طرفی وقتی می‌شنویم ویتامین B۱تا B۱۲فکر نکنیم که از B۱تا B۱۲ویتامین داریم. در واقع ویتامین‌های B معروف‌تر عبارت‌اند از: B۱ تا.B۸ B۱۲. B۶ B۱۰ .

بنابراین عملا ویتامین B۹ و B۸ و B۷نداریم. اما تعدادی دیگر از ویتامین‌های Bداریم که به دلیل ناتوانی در امر تبلیغات و نتیجتا مشهور نشدن، معرف حضور ما نیستند. مانند: BX. BT. BC. B۱۷. B۱۵. B۱۳

- دور نریزید

اگر می‌خواهید ویتامین‌های خود را از میوه‌ها و سبزیجات و غذاهای معمولی تهیه کنید (که بهتر است همین کار را بکنید مگر این که غذاهای طبیعی در دسترس نباشد) چند گفته را ناگفته نگذاریم:

▪ سبزیجات را بعد از شستن، مدت زیادی در آب نگه ندارید تا ویتامین آن‌ها «زیادی کم» نشود.

سالاد را همان موقعی که می‌خواهید بخورید، درست کنید مخصوصا گوجه‌فرنگی را.

▪ سبزی‌ها را با یك چاقوی تیز و تمیز و در عین حال، کاری، برش بزنید؛ چون ویتامین‌های CوA را در نتیجهٔ ناشی‌بازی هنگام خرد کردن، از دست می‌دهید.

▪ اگر نتوانستید میوه و سبزی را تازه‌تازه مصرف کنید، توجه داشته باشید سبزیجات و میوه‌جاتی که فورا منجمد شده‌اند، عناصر حیاتی‌شان بیشتر از آن‌هایی است که چند روز در یخچال مانده‌اند.

▪ سبزیجات منجمد شده را همان‌طور در حالت منجمد بپزید و سعی نکنید اول یخ آن را ذوب کنید.

غذاهای تازه منجمد شده کاملا بهترند، اما غذاهای منجمد هم کاملا از کنسرو شده بهتر هستند.

هر چه زمان پختن و آب غذاهای حاوی سبزی، کمتر باشد، تأثیرگذاری ویتامینی آن‌ها، مؤثرتر است.

▪ شیرهایی که در بطری‌های بی‌رنگ هستند، در مقابل نور آفتاب ویتامین‌های A، D و B۲ خود را از دست می‌دهند. نان‌ها هم در برابر نور، مواد تغذیه‌ای خود را می‌بازند.

▪ موادی که هنگام تهیه، برشته یا قهوه‌ای رنگ می‌شوند، ویتامین کمتری دارند. همچنین اگر به ویتامین C و B۱بیشتری احتیاج دارید، در غذای خودتان جوش شیرین نریزید.

▪ وقتی غذا را در ظروف مسی می‌پزید، ویتامین‌های E، C و اسید فولیك آن‌ها از بین می‌رود. در عوض ظروف آهنی می‌توانند آهن غذای شما را بیشتر کنند (شوخی نمی‌کنم) ولی ویتامین C را از بین می‌برند.

منبع : روزنامه همشهری

**http://vista.ir/?view=article&id=246413**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

# رشد عضلات خود را با مصرف ویتامین افزایش دهید

با افزایش میزان جذب ویتامین E شما به بدن خود به عنوان بدن کسی که ورزش سخت و مداوم نیز انجام می دهد، توانایی بازسازی سریع و سریعتر خود را می دهید که نتیجه اش بزرگ و بزرگتر شدن عضلات بدن شما در زمان بسیار کوتاهی می باشد.

پس از اینکه اثرات بسیار مثبت ویتامین E موجود در لوازم آرایش و سایر ترکیبات به عنوان اصلی ترین عامل زیبا سازی و محافظت کننده پوست زنان، شناخته شد، نوبت به اثرات مثبت آن در مردان و در شکوفا ساختن نتایج پربار ورزش های بدنسازی و حجیم ساختن عضلات می باشد.

این عامل آنتی اکسیدان چند کاره به عنوان یک عامل کمکی در مقابله با سرطان و بیماری های قلبی و افزایش دهنده نیروی جنسی،دارای فوائد بسیار دیگری نیز در بدن می باشد که در اینجا به برخی از آن ها اشاره می شود:

ویتامین E می تواند به عنوان یک عامل مؤثر در بازسازی عضلات پس از انجام یک جلسه سنگین لیفتینگ به کار رود.

- ترمیم سریع کوفتگی و ضربه دیدن عضله

از مبتدی ترین بدنسازان تا آن گروه متبحر که بدون خستگی به تلاش هر روزه خود ادامه می دهند، هر جوانی که حداقل یک بار قدم به اتاق مخصوص وزن گذاشته باشد، نگرانی و اضطراب مربوط به کوفتگی حاصل از تمرینات ورزش بدنسازی ((Postworkout را می شناسد. موقعیتی که ممکن است تا چند روز پس از گذشت جلسه نیز باقی بماند و حتی به کار بردن روش های ساده درمانی مانند استفاده از برگ های شامپویی (مخصوص شستشوی زخم) از بین برنده کامل درد و رنج نخواهد بود. چنین کوفتگی های عضله ای معمولاً ورزشکار را مجبور به دور ماندن موقت از محیط باشگاه و عقب ماندن از ورزش کردن تا زمان بهبودی کامل می کند. ویتامین E به ترمیم سریع عضلات بدون صدمه خوردن، زمان ورزش کردن شما و عقب نماندن از برنامه ورزشیتان کمک می کند.

ویتامین E به عنوان یک عامل آنتی اکسیدان از پاسخ شدید عضله و در نتیجه تولید مولکول های ناپایداری به نام رادیکال های آزاد ممانعت می کند. رادیکال های آزاد علاوه بر اینکه موجب سخت شدن رگ ها و تولید سرطان می شوند، منجر به بروز درد در عضله و جلوگیری از توانایی کار آن در حین تمرین می شوند.

هر چه ورزش شما سخت تر باشد، رادیکال های آزاد بیشتری تولید می شوند. تجربیات ورزشکاران حرفه ای تاثیرات مثبت و فراوان ویتامین E را در این مورد نشان می دهد.

چه به عنوان مکمل و چه در غذا، نتایج مفید ویتامین E، به عنوان عامل آنتی اکسیدان در مورد ورزشکاران عمل کرده، قابل مشاهده است، چه این ورزشکاران ورزش های غیر آئروبیک (غیر هوازی) انجام بدهند، مانند: لیفتینگ و چه ورزش های آئروبیک (مانند کاردیو Cardio) انجام دهند.

- شواهد بدست آمده در ارتباط با ویتامین E

در تحقیقی که اخیراً روی گروهی از مردان به عمل آمد، به این گروه کپسول های ویتامین E داده شد و همگی تحت اجرای یک برنامه لیفتینگ قرار گرفتند. در این تحقیق رادیکال های آزاد تولید شده از خون کاهش یافته وصدمات

عضله ای به حداقل رسیدند. از طرفی ویتامین E به عضلات در ترمیم و بازسازی بافت خود کمک کرده و پروسه آن را سریع می ساخت.

در نتیجه ترمیم و سپس رشد عضلات بیشتر و بیشتر می شود و این کاری است که منجر به بزرگتر و قویتر شدن سریع شما می شود.

www.takbook.com

تحقیقات وسیع، ادعای ما را مبنی بر توانایی ویتامین E در کاهش صدمات مخرب ورزش های سنگین و پرحجم مقاومتی تایید کردند. اگرچه، تحقیقات این مطلب را نیز ثابت کرد که مصرف ویتامین E در زمان کوتاه، هیچگونه تاثیری بر افزایش قدرت و مقاومت عضله ای ندارد. پس، اگر چنانچه قصد دارید عضلات خود را تقویت کنید، مسلماً باید ویتامین E را به لیست مواد موجود در رژیم غذایی خود بیفزایید.

بر اساس اطلاعات موجود به نظر می رسد، ویتامین E به خوبی بتواند در گروه مکمل های سازنده (مکمل ها از جمله پودر پروتئین و کراتین )عضلات که امروزه به وفور ساخته و در دسترس مشتریان قرار می گیرند، جای بگیرد. متاسفانه هنوز تحقیقات گسترده و جامعی در ارتباط با اثرات مصرف طولانی مدت ویتامین E به عنوان یک مکمل و قوی کننده انجام نگرفته است. به محض انجام این دسته از تحقیقات، مطمئناً هر کس مزایا و اثرات مثبت و یتامین E را آنقدر واضح و روشن می یابد که آن را مناسب با نیازش مصرف کند.

اگر به دور و اطراف محیط آشپزخانه خود نگاهی بیندازید،حتماً حضوری از ویتامین E را در یکی از انواع اشکال آن خواهید یافت. در گردو، بادام زمینی و کره آن و حتی در مارگارین با وجود اینکه شاید مقدار آن کم باشد، ولی همگی مواد فوق سرشار از آنتی اکسیدان ها هستند. مشکل این است که برای مثال شما باید حداقل ۱۰ تا ۱۶ فنجان بادام زمینی مصرف کنید تا بتوانید به طرز مؤثری عضلات خود را از نظر جذب ویتامین E و تقویت رشد تامین کنید که این مورد نه از نظر علمی و نه از نظر سلامت و به دلیل داشتن چربی فراوان که می تواند در کنار ویتامین E از این طریق جذب شود، قابل قبول نیست. مقدار مجاز و توصیه شونده برای مصرف روزانه ویتامین E مقدار ناچیز ۲۰ IU است که از مقدار مورد نیاز ماهیچه ها برای رشد و بازسازی، کلی فاصله دارد. این مقدار برای مردان بدون فعالیت ورزشی مناسب است. ولی گروهی که بدنسازی یا ورزش هایی از این قبیل را به طور فشرده انجام می دهند، بین IU۲۰۰ تا ۸۰۰ IU در روز نیاز به مصرف این ماده دارند. شاید این حجم از ویتامین E در مقایسه با RDA بالا به نظر برسد ولی باید با تکیه بر شواهد اعلام کرد که ویتامین E ایمن بوده و از نظر جذب در بدن آسان است. همچنین، هیچگونه آثار سمی و بروز مسمومیت در ارتباط با آن وجود ندارد.

در حقیقت استانداردی برای مکمل ها و مکمل سازی ویتامین E وجود ندارد ولی مصرف بین ۲۰۰ IU تا ۴۰۰IU از یک منبع طبیعی ویتامین E در روز می تواند به عنوان یک افزودنی به برنامه غذایی مناسب باشد. خصوصاً در مورد افراد فعال ورزشکار با رژیم پر پروتئین و کم چربی بسیار مناسب است. حتماً به هنگام خرید مکمل ها برچسب های آنها را بخوانید و به دنبال کلمات d-alpha ، d-gamma tocopherol, d-alpha tocopheryl و acetate/succinate که همگی انواع مختلفی از اشکال ویتامین E هستند، بگردید. ویتامین E را یک یا دوبا در روز مصرف کنید. ترجیحاً آن را با وعده غذایی مصرف کنید که دارای کمی چربی باشد، تا به این طریق به جذب ویتامین E کمک کنید. نوع به صرفه و کم هزینه ویتامین E که فراوان نیز در دسترس قرار دارد، به صورت کپسول یا قرص های جویدنی می باشد و برای مصرف توصیه می شود.

● موارد مختلف مکمل های ویتامین E

توضیح کامل در مورد انواع و اقسام ویتامین E نیاز به دانستن علم بیوشیمی پیشرفته دارد. در اینجا، ما فقط توضیحاتی ساده در مورد معمولی ترین انواع مکمل های E در بازار ارائه می کنیم:

▪ d-alpha tocopherol - با انجام مطالعات فراوان در ارتباط با ویتامین E ، این نوع طبیعی آنتی اکسیدان را می توانید در بسیاری از مغازه هایی که محصولات ویتامین E را می فروشند، بیابید. قیمت آن حدود ۱۵ دلار برای ۱۰۰ کپسول ۴۰۰ IU می باشد.

▪ d-agma tocopherol - به نام محصولات "Mixed tocopherol" رایج است. مانند نوع alpha از نظر مصرف محبوبیت و مصرف بالا ندارد، ولی کم کم به عنوان نوعی که درست مشابه alpha کارایی دارد، شناخته می شود و مطئمناً به تدریج تمام کارایی های متنوع و منحصر به فرد آن نیز شناخته خواهد شد. قیمت آن حدود ۱۵ دلار برای ۱۰۰ کپسول ۴۰۰ IU است.

▪ d-alpha tocopheryl acetate & succinate - این دو ماده افزودنی های ساده ای هستند که به طولانی شدن عمر کپسول ویتامین E کمک می کنند. همچنین ساختن کپسول های ژل مانند و قرص های ویتامین E را آسان می سازند ولی اثری در جذب یا تاثیر آن در بدن ندارند.

قیمت آن حدود ۲۰۰ دلار برای ۵۰ کپسول ۴۰۰ IU است.

www.takbook.com

▪ dl-alpha tocopherol نوع سنتیتک d-alpha tocopherol است. اگرچه ارزان قیمت تر است، از نظر بیولوژیکی کمتر از نوع طبیعی آن فعال و پویا است. شما با دیدن "dl" به جای "d" در روی برچسب و اول نام این ماده، می توانید متوجه سنتیتک بودن آن بشوید. قیمت آن حدود ۱۰ دلار برای ۱۸۰ کپسول ۴۰۰ IU است.

▪ Tocotrienolsبه اندازه Tocopherol ها روی آن تحقیقات متعدد و فراوان انجام نگرفته است. قیمت آن حدود ۳۰ تا ۴۰ دلار برای ۱۰۰ کپسول ۴۰۰ IU است.

**http://vista.ir/?view=article&id=243306**

vista.ir
Online Classified Service

## روز شمار پزشکی سازندگان ویتامین A

جی.آرسن و دی.ون ویلیجس ویتامین A را در ۱۹ آگوست ۱۹۴۷ (مصادف با ۲۸ مرداد) برای اولین بار سنتز کردند. ویتامین A ترکیبی است که در ساختمان پوست، موها، چشم، دندان و لثه حضور دارد و حضور آن سبب عملکرد صحیح و حفظ سلامت این اعضا می شود. این ویتامین در سنین رشد در استخوان سازی شرکت می کند و به همین علت کودکان در حال رشد و خانم های باردار یا شیرده نیاز بیشتری به آن دارند.

آن در ترکیب با ویتامین C سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و مصرف روزانه این دو ویتامین ریسك بیماری هایی مانند سرطان را به طور محسوسی کاهش می دهد. برای تامین ویتامین A می توان از کپسول ها و یا قرص های ویتامین A به عنوان مکمل های غذایی استفاده کرد.

سمیه شرافتی

منبع : روزنامه همشهری

**http://vista.ir/?view=article&id=17100**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

## روی

روی ماده ای است که بدن برای بهبود جراحات و تقویت سیستم ایمنی، به آن نیازمند است. میزان روی مورد نیاز مردان ۱۱ میلی گرم و زنان۸ میلی گرم است. برای پیشگیری از کمبود روی، توصیه می شود افراد بزرگسال، روزانه ۱۲ میلی گرم روی را از طریق غذا به بدن خود برسانند. مصرف زیاد روی سبب کاهش توانایی جذب ویتامین ها و مواد معدنی می شود. به همین جهت کسانی که از مولتی ویتامین ها یا مکمل های دارویی استفاده می کنند، نوعی از این ماده را انتخاب کنند که بیشتر از ۱۵ میلی گرم روی در آن وجود نداشته باشد.

- بهترین منابع
- گوشت بره (حدود ۸۵ گرم) ۶ میلی گرم
- پنیر کم چرب ریکوتا (یک فنجان) ۳۵/ میلی گرم
- بوقلمون بدون پوست (حدود ۸۵ گرم) ۶۲/ میلی گرم
- لوبیا قرمز کنسروی (۱/۲ فنجان) ۲ میلی گرم
- ماست ساده کم چرب ۲۲۸ میلی گرم
- قارچ خرد شده (یک فنجان) ۲ میلی گرم
- تخمه آفتابگردان (۷۱ ( ۱/۴/ میلی گرم
- بادام (۸۰ ( ۱/۴/ میلی گرم

معصومه پیروزبخت

منبع : روزنامه ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=125829**

vista.ir
Online Classified Service

## ریشه و اساس ویتامین‌ها

www.takbook.com

تصور می‌شود که ویتامین‌ها ابتدا توسط برخی از باکتری‌های خاك تهیه می‌شوند. گیاهان این ویتامین‌ها را از خاك جذب می‌کنند، سپس حیوانات گیاهخوار (منجمله انسان) با مصرف این گیاهان، میوه‌ها و سبزی‌ها ویتامین‌ها را جذب کرده و سرانجام، حیوانات گوشتخوار (که انسان در این گروه نیز جای دارد)، با خوردن حیوانات گیاهخوار این ویتامین‌ها را دریافت می‌کنند.

پس از جذب، ویتامین‌ها به وسیلهٔ اعضاء مختلف کاملاً مشخصی نظیر غدد، کبد، قلب، کلیه‌ها، استخوانها، عضلات و غیر ه مورد استفاده قرار می‌گیرند (و یا ذخیره می‌شوند).

از نظر شیمیایی، ویتامین‌ها می‌توانند به گروه‌های کاملاً متفاوتی متعلق باشند. در حال حاضر، تولید ویتامین‌های اساسی در آزمایشگاه‌ها امکان‌پذیر بوده و این امر باعث تسهیل در تجربیات درمانی شده است. ویتامین‌ها از جنبه‌های متعدد شبیه به هورمون‌هایی هستند که توسط غدد درون‌ریز ترشح می‌شوند. مثلاً ویتامین‌ها نیز مانند آنها در مقادیر بسیار کم عمل نموده و اثرات آنها می‌تواند نزدیك به هم و یا مشابه باشد (به عنوان مثال، ویتامین B و انسولین، ویتامین D و پاراتیروئید). در سال ۱۹۶۷، تحقیقات «لوکا» نشان داد که برخی از متابولیسم‌های فعال این امکان را به وجود می‌آورند که ویتامین D جذب شده و مانند یك هورمون حقیقی متابولیسم کلسیم را کنترل کند.

برعکس، گروهی از ویتامین‌ها با اثرات ترشحی غدد درون‌ریز مخالفت می‌کنند، و بالاخره آنزیم‌ها و مواد غذایی نیز وجود دارند که ضد ویتامین هستند. از جملهٔ این مواد می‌توان از تیامیناز که در ماهی خام وجود دارد (و با پختن از بین می‌رود) و ضد ویتامین B۱ است، سفیدهٔ تخم مرغ، الکل، ذرت طبیعی و غیره نام برد.

برخی از داروها نیز می‌توانند دارای خاصیت ضد ویتامینی باشند. به عنوان مثال اسید سالیسیلیك و مشتقات آن (سالیسیلات‌ها، آسپرین) ضد ویتامین B۵ است. به همین دلیل گروهی از داروها نظیر پیرامیدن، آنتی بیوتیك‌ها و سولفامیدها، A.C.T.H، روغن کرچك و غیره و خصوصاً کورتیزون برای رفع هیپر ویتامینی مورد استفاده قرار می‌گیرد. (بدون آن که تأثیر مشتقات دیسکومارینی را به عنوان ضد ویتامین K که برای کاهش مقدار پروترومبین، سیال نمودن، رقیق کردن و کاهش دادن انعقاد خود خصوصاً در بیماری قلبیت به کار می‌رود فراموش کنیم). لازم به تذکر است که در طب هومئوپاتی داروی ضد ویتامینی وجود ندارد.

برخی نویسندگان ادعا کرده‌اند که بعضی از موارد فقر ویتامینی را می‌توان به وسیلهٔ هورمون‌ها درمان کرد.

به هر حال در تمام موارد تأثیر ویتامین‌ها کاملاً مشخص است. به عبارت دیگر، یك ویتامین مشخص و نه ویتامین دیگری می‌تواند یك بیماری را درمان کند. به عنوان مثال ویتامین C برای درمان اسکوربوت، ویتامین B برای معالجه بری بری، ویتامین D برای مبارزه با راشیتیسم و سرانجام، ویتامین B۳ برای درمان پلاگر به کار میرود.

همچنین باید بدانید که برخی از غدد درون ریز از ویتامینها غنی هستند (نظیر هورمونهایی که توسط قسمت قشری غده فوق کلیوی ترشح میشوند و از نظر ویتامینهای A و C غنی هستند کبد که تقریبا تمام ویتامینها را در خود دارد و گلبولهای سفید که دارای ویتامین C زیادی هستند) ولی مقدار این ذخایر در صورت بروز تهاجم ویروسی، میکروبی و یا پیدایش فشار عصبی، به نحو محسوسی کاهش میابد که همین پدیده تاثیر سودمند ویتامین درمانی را در چنین شرایطی توجیه میکند.

به طور کلی شرایط تغذیه‌ای نامناسب باعث ایجاد فقر ویتامین میشود. این بیماری معمولا بر اثر سوء تغذیه ایجاد شده و به همین دلیل، بیشتر در کشورهای فقیر (به دلیل ظهور جنگها، جیره بندی و....) به چشم می‌خورد. شاید در مورد اردوگاههای نازی که در آنها اسیران جنگ گروه گروه

www.takbook.com

کشته می‌شدند و در آنها اپیدمیهای وحشتناکی بر اثر فقر غذایی ایجاد می‌شد چیزهایی شنیده باشید. بدنی که به شکل نامناسبی تغذیه شده باشد نمی‌تواند به خوبی در برابر عفونتها و بیماریها از خود دفاع کند.

اما در شرایط عادی فقر ویتامینی در میان انسانها کمیاب بوده و تنها به صورت مصنوعی در حیوانات آزمایشگاهی ایجاد می‌شود. کمبودی که در انسان به چشم می‌خورد غالبا جزئی بوده و با یك یا چند ویتامین در رابطه است.

معمولاً ویتامینها در مقادیر کافی از طریق تغذیه تامین می‌شوند ولی آسیبهای گوارشی و استفاده نامناسب از غذاها باعث میشود تا جذب آنها به صورت ناقص انجام گیرد. این وضعیت در میان مهاجرین یا کسانی که تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند بیشتر مشاهده می‌شود فقر ویتامینی به صورت اصلی آن دیگر وجود ندارد ولی به شکل ثانوی بر اثر بیماری یا نوعی مسمومیت (نظیر الکل) به وجود می‌آید.

بنابراین، ضرورت خصور ویتامینها در مواد غذایی، استفاده از رژیم‌های کاملا مصنوعی را نفی میکند این ضرورت تفاوت بین در رژیم را که یکی به شکل طبیعی و دیگری مصنوعی شیمیایی و فاقد ویتامین است نشان میدهد.

همچنین تجربیات امروزی ثابت کرده است که رژیمهای غذایی که منحصرا به وسیله عناصر استریلیزه شده (که اکثر ویتامینهای آن بر اثر حرارت از بین رفته‌اند) تهیه میشود، مردود است. به همین دلیل است که در حال حاضر شیر مصرفی را به جای جوشاندن پاستوریزه میکنند زیرا جوشاندن ویتامینهای شیر تازه را نابود میکند (غیر از ویتامین E که در برابر حرارت ثابت بوده ولی توسط نور از بین می‌رود).

و در اینجا ضرورت دادن آب میوه تازه (پرتقال یا انگور) یا شیر پاستوریزه نجوشیده به کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند مشخص می‌شود.

قبل از ادامه بحث بایستی بدانید که متقابلا ناراحتیهای هیپرویتامینی نیز وجود دارد البته این بیماریها کمیاب است و بیشتر در آزمایشگاهها یا معالجاتی که به خوبی انجام نشده یا در آنها مقادیر بسیار زیادی ویتامین تجویز شده (در اکثر موارد بر اثر تزریق بیش از حد ویتامینهای A، B و D) به چشم می‌خورد. در قسمتهای بعد ضمن مطالعه هر یك از ویتامینها در این مورد نیز صحبت خواهم کرد.

چون انسان به دلیل وضعیت دندانهایش از تغذیه‌ای متنوع (حیوانی و گیاهی) برخوردار است، ویتامینهای حیوانی بیشتر در زمستان مورد توجه او قرار می‌گیرد زیرا در این فصل تنوع سبزیها و میوه‌ها کاهش پیدا می‌کند. البته در حال حاضر سرعت حمل و نقل این امکان را به وجود آورده تا در تمام سال، میوه‌های تازه (مثلا سیب) در اختیار مردم قرار گیرد.

روش درمان به وسیله ویتامینها، به عنوان شاخه‌ای از طب هومئوپاتی محسوب می‌شود زیرا با وجود اینکه این مواد در مقادیر بسیار کم مورد استفاده قرا می‌گیرند، عملا استفاده از آنها اجباری است. مقدار مصرف آنها می‌تواند تا یك میلیونیم و حتی یك ده میلیونیم روزانه باشد.

به همین دلیل متخصصین هومئوپاتی پیش از هر مورد دیگری به رژیمهای ویتامینی توجه دارند. در واقع آنها این رژیم را تنها به عنوان یك کمك برای روشهای درمانی خود به کار نمی‌برند بلکه همچنین از آن به عنوان یك روش پیشگیری از بیماریهایی که به نظر می‌رسد بیمار آمادگی ابتلاء به آنها را داشته باشد، استفاده می‌کنند.

به ندرت اتفاق می‌افتد که تجویزهای اینگونه پزشکان با توصیه‌هایی برای مصرف آب میوه تازه (برای نوزادان)، میوه‌های رسیده و شیرین (برای کودکان) و مصرف مواد خام نظیر سبزیها، سالاد، میوه‌های خام و غیره (برای بزرگسالان) همراه نباشد.

البته از مدتهای طولانی قبل از کشف تدریجی ویتامینهای مختلاف (هنوز هم ویتامینهای جدیدی در حال کشف است) متخصصین هومئوپاتی برا اثر تجربه ویتامینهایی را در داروهای خود به صورت رایج تجویز می‌کردند. از میان این موراد، می‌توان از ویتامین B به عنوان محرك سیستم اعصاب به شکل جو صحرایی، ویتامینهای D و E برای درمان قطع عادت ماهانه به صورت غلات تازه و گیاهان مقوی (اشتهاآور، بادشکن و تامین کننده مواد معدنی) و ویتامین C به صورت انگور فرنگی سیاه برای درمان آلرژیهای مختلف (روماتیسم، ورم حفره بینی، برونشیت، جوش و....) نام برد.

البته نباید تردیدی در مورد اثر این داروها بر هورمونهای ترشحی قسمت قشری غده فوق کلیوی و ترشح هورمونهای ضد تورمی که مقاومت بدن را در برابر بیماریها افزایش می‌دهد (و بنابراین در برابر عفونتهای زمستانی مانند گریپ) و بر کاهش سرعت بیش از حد رسوب مؤثر است، داشته باشیم.

www.takbook.com

مثالهای فراوانی را می‌توان در رابطه با روشهای درمانی طب قدیمی مطرح کرد که امروزه مؤثر بودن آنها از طریق کشفیات، تجربیات و آزمایشهای علمی جدید به اثبات رسیده است.

بدین ترتیب، در دوران قدیم بیماران مبتلا به شب کوری را با تجویز مصرف جگر (بدون اینکه کمتری تصوری از وجود عناصر ویتامینی داشته باشند) با موفقیت درمان می‌کردند. این بیماری با مصرف رتینول که در ویتامین A وجود دارد، و این ویتامین به وفور در جگر گوسفند، گوساله و همچنین در روغن جگر برخی ماهیها (نظیر ماهی مورو و فلتان) موجود است درمان می‌شود.

همانطور که دکتر پومیه می‌گوید: «علم جدید، طب هوشیار قدیمیها را مورد تأیید قرار می‌دهد.»

منبع : سایت تخصصی بدنسازی ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=228954**

vista.ir
Online Classified Service

## سلامتی با آهن

دوران جنینی و سال اول تولد، مهمترین دوران رشد کودک است و رسیدن مواد تغذیه‌ای به بدن نقش بسزایی در رشد و تکامل او تا قبل از مدرسه دارند. عوارض کمبود بعضی از مواد در سنین مدرسه غیرقابل جبران است. عمده‌ترین مشکلات تغذیه‌ای کشور ما سوءتغذیه ناشی از کمبود ید، آهن و کمخونی ناشی از آن، کمبود ویتامین A و سایر کمبودها شامل ویتامین‌های گروه B مثل ویتامین B۲ و ویتامین D در کودکان گزارش شده است.

- کمبود آهن و اثر آن در یادگیری

ممکن است کودکان در سن مدرسه به درجاتی از فقر آهن و کمخونی ناشی از آن مبتلا شده باشند. در مناطقی که آب آلوده است و وضعیت بهداشتی محیط مناسب نیست، ممکن است دریافت آهن از طریق مواد غذایی کافی باشد ولی ابتلا به بیماری‌های عفونی و انگلی، موجب کمبود پروتئین و انرژی می‌شود و بر جذب آهن در افراد تأثیر می‌گذارد. عوارض مهمی که مربیان و والدین می‌توانند به وسیله آنها به فقر آهن مشکوک باشند، بی‌تفاوتی، خستگی و بی‌حسی، کاهش قدرت یادگیری و نبود تمایل نسبت به فعالیت‌های فیزیکی مثل ورزش هستند.

آهن کافی برای حفظ سلامت، رشد مطلوب و برای ساختن گلبول‌های قرمز خون لازم است و زمینه‌ای مناسب برای یادگیری در دوران تحصیل کودکان را فراهم می‌کند. کمبود آهن می‌تواند در تمام مراحل زندگی سبب کاهش قدرت ادراک و یادگیری شود.

کمخونی فقر آهن در کودکان زیر دو سال و کودکان در سنین مدرسه با تأثیر خفیف بر رشد همراه است و درمان کمخونی موجب افزایش رشد

www.takbook.com

می‌شود. کم‌خونی فقر آهن در کودکان موجب افزایش امکان ابتلا به بیماری‌های عفونی هم می‌شود. همچنین براساس گزارشات تحقیقی که بر روی کودکان دبستانی کلاس اول ناحیه کرمان انجام شده است، تأثیر دریافت قرص آهن بر تمرکز ذهن کودکان و بهبود قدرت یادگیری در مقایسه با گروه شاهد، ثابت شده است.

● عوامل مؤثر

به طور کلی مهم‌ترین عوامل در بروز کم‌خونی ناشی از فقر آهن در کودکان و نوجوانان بدین قرارند:

- مصرف ناکافی مواد غذایی آهن‌دار مثل انواع گوشت، حبوبات و سبزی‌ها
- جایگزین شدن غذاهای غیرخانگی (انواع ساندویچ‌ها مثل سوسیس و کالباس، تنقلات بی‌ارزش)
- هیجان‌های عصبی دوران بلوغ که معمولاً منجر به بی‌اشتهایی می‌شود
- مصرف چای همراه غذا یا بلافاصله پس از آن
- مشکلات دندانی که منجر به کم اشتهایی و کاهش دریافت مواد مغذی است
- مصرف نان‌هایی که به جای خمیرمایه یا خمیرترش با جوش شیرین تهیه می‌شوند
- آلودگی انگلی

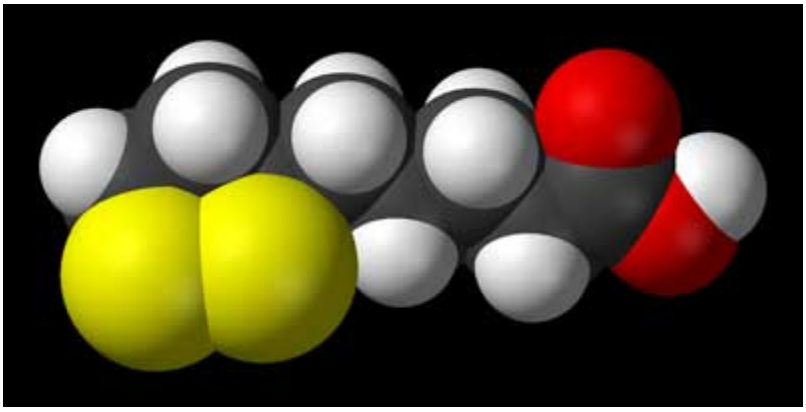
گردآورنده: اعظم اسکندری زرین

منبع : روزنامه اطلاعات

**http://vista.ir/?view=article&id=126882**

vista.ir
Online Classified Service

## سایرعوامل که گاهی اوقات ویتامین نامیده می‌شوند



چندین عامل درتعریف ویتامین ها مؤثرند. برخی از ترکیبات شیمیایی نیز دربعضی شرایط ممکن است به عنوان مواد مغذی مورد نیازنقش بازی کنند. بعنوان مثال اسید p –آمنوبنزوئیک، میوانیوزیتـــــــول ،یوبی کینون ها ، اسید لیپوئیک ، کارنیتین و پیرولوکونین از این گروه ترکیبات می باشند.درمورد تعیین مقادیرمورد نیاز به موادی چون یوبی کونیون ها ، اسید لیپوئیك و پیرولوکونیوسین ، باید شرایط Germ free یا بدون

www.takbook.com

میکرب فراهم نموده ویا مقادیربالایی آنتی بیوتیک به غذا اضافه نمود. شایان ذکراست که درتمام جیره های معمولی ، ترکیبات یادشده بیشتر ازحد موردنیاز بوده و لذا علایم کمبود آنها درمحیط فارم و خارج از آزمایشگاه مشاهده نشده است .

منبع : مؤسسه مرغداری ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=8465**

vista.ir
Online Classified Service

## سبد غذایی زمستانی

با توجه به قرار داشتن در فصل سرما و افزایش شیوع سرماخوردگی و حساسیت های ناشی از سرما، میوه های حاوی ویتامین «ث» را درسبد غذایی روزانه خود قرار دهید.مصرف انواع میوه های حاوی ویتامین ث نظیر انواع مرکبات تأثیر بسزایی در پیشگیری از ورود ویروس به بدن دارد. تحقیقات نشان داده مصرف روزانه مرکبات در پیشگیری از بروز سرماخوردگی و کوتاه کردن طول مدت سرماخوردگی مفید است.

مرکبات حاوی مواد سلامتی بخش (فلاولویدها) در افزایش تقویت دستگاه ایمنی بدن مفید بوده و تکرار بروز سرماخوردگی را در فصول سرد سال را کاهش می دهد. مرکبات با داشتن آب فراوان و همچنین فیبر بالا موجب شست و شوی ویروس های احتمالی وارد شده به بدن می شوند. برای حفظ سلامتی بدن بهتر است به جای مصرف آب میوه حتماً از خود میوه استفاده شود تا فیبر بیشتری برای بدن در دسترس قرار گیرد.

- بی‌خوابی

ویتامین c موجود در مرکبات می تواندجذب نوعی آهن را دو تا چهار برابر افزایش دهد.این نوع آهن در گیاهان نیز وجود دارد.منابع گیاهی آهن عبارتند از: سیب زمینی پخته با پوست، جوانه گندم برشته، سبزی های دارای برگ سبز تیره مثل اسفناج تازه و جعفری، حبوبات مثل عدس و لوبیا، پودر کاکائو، نخود سبز، نان گندم کامل، دانه های روغنی، خشکبار مانند انواع برگه (برگه آلو و هلو و زردآلود)، توت خشك، انجیر خشك و کشمش.

افرادی که به مقدار کم فرآورده های گوشتی را مصرف می کنند، بیش از دیگران دچار کمبود آهن شده و باید آهن بیشتری مصرف کنند تا در طول

www.takbook.com

زمان به بیماری بی خوابی دچار نشوند.بی خوابی در سراسر جهان یکی از جدیدترین بیماری هایی است که به عوامل متعددی از جمله رشد ناکافی برخی قسمت های مغز، کاهش فعالیت فیزیکی و کاهش عملکرد شناختی مغز بستگی دارد.مصرف میوه های غنی از ویتامین c می تواند از بروز این عارضه و عواقب مخرب آن جلوگیری کند.

● آب مروارید

اکسیده شدن لنز چشم ها، نقش مهمی در بروز آب مروارید مرتبط با افزایش سن دارد.به تازگی تأثیر آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین c در پیشگیری از آب مروارید بررسی شده است.تحقیقات نشان داده، کسانی که ویتامین c کافی مصرف می کنند، کمتر از دیگران در خطر ابتلا به آب مروارید قرار دارند.

● سایر بیماری‌ها

مصرف ویتامین c با تراکم استخوان ها در ارتباط است و در پیشگیری از پوکی استخوان مؤثر است.محققان همچنین درباره تأثیر انواع مرکبات در جلوگیری از بروز بیماری هایی نظیر نقص عملکرد شناختی مغز، آسم و سنگ کلیه نیز تحقیقاتی انجام داده اند.به گفته آنان مصرف مرکبات و نوشیدن آب پرتقال در جلوگیری از عارضه سنگ کلیه در افرادی که مستعد این بیماری هستند، مؤثر است.

افراد سالمند نیز می توانند با مصرف این محصولات، بخصوص ویتامین c و «فولات»، توان ذهنی و شناختی مغز خود را به مدت طولانی تری حفظ کنند.بالاخره این که رژیم فاقد ویتامین c از عوامل بروز بیماری آسم قلمداد می شود.ویتامین c مهمترین «آنتی اکسیدان» موجود در مایع سطح شش هاست و نقش مهمی در حفاظت شش ها در برابر اکسیداسیون دارد.

با وجود فواید بی شمار و فراوان انواع مرکبات به نظر می رسد مصرف این گروه از میوه ها به دلایل متعددی از جمله ناآگاهی مصرف کنندگان، اولویت بندی محصولات غذایی و میوه ها، نگرش های فرهنگی، در دسترس نبودن، قیمت بالا و استفاده از سموم دفع آفات نباتی در سراسر جهان و حتی کشورهای پیشرفته کاهش پیدا کرده است اما می توان امیدوار بود با اتخاذ سیاست هایی بتوان روند تولید، توزیع و صادرات این محصول را به نحوی بهبود بخشید و این محصول مغذی را در دسترس همگان قرار داد.

● سبزیجات تازه مانع ابتلا به سرطان‌ها

مصرف سبزیجات و مرکبات، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد.بررسی ها نشان می دهد، مصرف روزانه حداقل ۵ پرس غذاهای حاوی سبزیجات و میوه، می تواند تا حدود ۵۰ درصد از بروز برخی سرطان ها جلوگیری کند. مصرف پیاز، سیر، حبوبات، هویج، ذرت، سبزیجاتی که دارای برگ های تیره هستند، میوه و مرکبات، مقاومت بدن را در برابر بسیاری از بیماری ها و سرطان ها افزایش می دهد.

بررسی ها نشان دهنده این است که مصرف سبزیجات خام در مقایسه با سبزیجات پخته تأثیر و نقش بیشتری در افزایش ایمنی بدن فرد دارد.محققان اذعان داشته اند که در این بین نباید از تأثیر سایر موادغذایی که در کنار سبزیجات و مرکبات مصرف می شوند، غافل بود.

علاوه بر اهمیت تغییر در نوع رژیم غذایی مصرفی، کناره گیری و رعایت برخی مسائل از قبیل دوری از سیگار کشیدن و یا مصرف مشروبات الکلی و ...می تواند نقش بسزایی در جهت مقاوم سازی بدن در برابر انواع بیماری ها و سرطان ها داشته باشد.

منبع : روزنامه ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=246915**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

# سفره شب یلدا؛ سرشار از ویتامین

▪ انار: طعم انار ترش و شیرین یا ملس است. انار سرشار از ویتامین های ABCE و آهن و ویتامین های آن به قدری است که هضم آن را سنگین کرده و کمی نفاخ به نظر می رسد.

خوردن دانه های انار از آب آن مفیدتر است. انار دوست کبد است و رنگ رخسار را باز و گلگون و به دلیل داشتن ویتامین A به رشد اطفال کمک می کند. این میوه پر خاصیت، اعصاب را تقویت می کند و ضد تهوع و استفراغ است.

غرغره کردن آب ترش انار برفک و جوش های دهان را پاک و لثه ها را محکم می کند. میوه شیرین و ملس انار معده و کبد را تقویت می کند و صفرا بر است.خوردن آب انار شیرین با نشاسته و کمی شکر برای معالجه سینه درد و سرفه توصیه می شود. در آخرین روزهای فصل سرد پاییز، خوردن فسنجان با رب انار ترش و گردو که خاصیت گرم دارد بسیار لذت بخش و لذیذ است.

▪ چغندر: به علت داشتن عناصر آرسینک و روبیدیم از بیماری جذام جلوگیری می کند و به خاطر داشتن فسفر، غذای مغز محسوب شده و باعث تقویت حافظه می شود.چغندر برای اعصاب، تقویت استخوان ها، درد کلیه و رفع یبوست مفید است. چغندر دارای مواد ازته، مواد قندی، املاح معدنی (کلسیم، آهن و ...) و هر چند قند آن برای مبتلایان به دیابت خوب نیست ولی ساقه و برگ آن داروی مؤثر در دیابت است. لبو هم برای بهبود التهاب مثانه، رفع یبوست و بیماری های پوستی توصیه می شود. با خوردن چغندر و لبو در شب یلدا از خواص آن ها که کمتر از عسل نیست بهره مند شوید.

▪ کدو: کدو دارای ویتامین A به مقدار زیاد بوده و خوردن آن باعث دفع سموم بدن و پایین آمدن وزن می شود.کدو روی مغز اثر زیادی دارد و نیروی حافظه را تقویت می کند. همچنین کدو برای تقویت ریه و رفع قولنج مؤثر است و دوست خوبی برای کبد به شمار می آید.

برای افرادی که دوره نقاهت را می گذرانند کدو بسیار مفید است و در ترمیم بافت ها تأثیر به سزایی دارد. کدو حلوایی با وجود مواد قندی که دارد برای مبتلایان به دیابت ضرر ندارد. کدو باعث نرم شدن سینه می شود و به عنوان ملین نیز به کار می رود.کدو برای مبتلایان به بیماری قلبی بسیار مفید است و مشکل اشخاصی را که دچار دل پیچه هستند بهبود می دهد. مخلوط آب کدو و آب لیمو باعث پائین آوردن چربی خون می شود.

▪ هندوانه: خنک کننده و برطرف کننده عطش زیاد است. خوردن هندوانه در شب یلدا بعد از مصرف آجیل ها و خوراکی هایی که خاصیت گرم دارند، به همه توصیه می شود. هندوانه دارای آب زیاد بوده و سازنده خون و بهترین درمان حصبه است. خوردن هندوانه ناشتا به خصوص در هوای گرم چندان خوب نیست و بهتر است آن را بعد از غذا میل کنید.

منبع : روزنامه خراسان

**http://vista.ir/?view=article&id=126277**

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

# سلامت بینایی با ورزش، مصرف ویتامین‌ها و حفظ آرامش روحی میسر می‌شود

یکی از مهمترین راه های پیشگیری از ابتلا به نارسایی‌های بینایی و بیماریهای چشم را داشتن تغذیه مناسب و استفاده از ویتامین‌ها و مواد معدنی در رژیم غذایی به همراه انجام تمرینات ورزشی منظم و حفظ آرامش روحی در زندگی دانست. استفاده از ویتامین‌های A , گروه B, C, D, E و مواد معدنی چون کلسیم و فسفات کلسیم، کربنات کلسیم و روی در رژیم غذایی روزانه و موادی چون لبنیات تازه، سبزیجات، میوه‌های تازه و دانه‌های خوراکی و پرداختن به ورزش به صورت مرتب و منظم و ۵ بار در هفته و هر روز به مدت ۳۰ دقیقه همچنین حفظ آرامش روحی و روانی در زندگی می‌تواند باعث حفظ سلامت بدن و دوری از ابتلا به حداقل ۲۰ بیماری مانند فشار خون بالا، دیابت، بیماریهای عروق، آرتریت روماتوئید و بیماریهای تنفسی شود که از عوارض مختلف این بیماریها می‌توان به مواردی چون کاهش شدید بینایی، آب مروارید، آب سیاه، خونریزیهای درون چشم و در نهایت کم بینایی یا نابینایی اشاره کرد.

ویتامینهای گروه Bcomplex در شکل گیری گلبول‌های قرمز و رساندن اکسیژن به بافتهای سراسر بدن از جمله بافتهای چشمی بسیار مهم هستند که یکی از این ویتهامین‌ها، ویتامین B۱ یا تیامین می‌باشد که نقش آن در عملکرد سریع ماهیچه‌های چشمی و تعادل حرکات چشم انسان بسیار مهم می‌باشد و کمبود این ویتامین در بدن به اختلالاتی چون منظم نبودن حرکات چشم، انحرافات چشم در کودکان و دوبینی منجر می‌باشد و کمبود این ویتامین در بدن به اختلالاتی چون منظم نبودن حرکات چشم، انحرافات چشم در کودکان و دور بینی منجر می‌گردد و منابع سرشار B۱ را می‌توان در سبزیجات خوراکی، مخمرهایی مانند مخمر جو و گندم، تخم مرغ، گوشت، فندق، گردو، نان، جگر سالم، ماهی و موز جستجو کرد.

از دیگر ویتامین‌های این گروه ویتامین B۲ یا ریبو فلاوین است که نقش آن تنظیم سیستم بینایی چشم و ایجاد تعادل و حساسیت بینایی در چشم انسان است که کمبود آن منجر به عوارضی چون سوزش چشم، اشك ریزش و احساس ناخوشایند در سیستم بینایی همچنین ابتلا سریع‌تر به آب مروارید می‌گردد و از منابع این ویتامین می‌توان به جگر سالم، تخم مرغ و سبزیجات، دانه‌های خوراکی و میوه تازه اشاره کرد.

ویتامین C از جمله ویتامین‌های مورد نیاز سیستم بینایی است که در سلامت استخوان‌ها و بافتهای بدن نقش داشته و باعث سیرکولیشن و جریان خون مناسب در بدن به خصوص در سیستم بینایی انسان می‌شود و این ویتامین همچنین دارای خاصیت ضد ویروس و ضد میکروب و قارچ بوده و کمبود آن در بدن باعث اختلالات مهمی در سیستم بینایی می‌شود و تحقیقات نشان داده که افرادی که در سنین بالا دارای لنز درون چشمی سالم و شفاف بوده‌اند در طول زندگی از منابع ویتامین C بهره‌مند بوده و دیرتر به بیماریهای چون آب مروارید دچار می‌شوند.

www.takbook.com

این ویتامین قابل ذخیره شدن در بدن نبوده لذا می‌بایست به صورت روزانه توسط موادی چون عصاره مرکبات، آب میوه سالم و تازه، هندوانه، طالبی، و به مقدار فراوان در گوجه فرنگی مورد استفاده قرار گیرد.

ویتامین E که در شکل سازی گلبوهای قرمز و ارتقای سطح ایمنی بدن نقش بسزایی دارد وکمبود آن در بدن باعث اختلالات چشم از جمله تخریب نقطه زرد چشم (ماکولا) یا بیماری ماکولادیجنریش می‌شود که به دلیل شیوع این بیماری در سنین بالا، مصرف این ویتامین در بزرگسالان توصیه می‌شود، منابع سرشار این ویتامین، در تخم مرغ، آبمیوه سالم و تازه، ماهی، گردو و فندق یافت می‌شود.

ویتامین D و مواد معدنی چون کلسیم از جمله موادی هستند که در روند تغذیه و سلامت بافتهای چشم به خصوص بافت صلبیه یا اسکلرا نقش مهمی دارند و کمبود این مواد باعث کاهش بینایی از نوع نزدیك بینی می‌گردد و منابع این ویتامین و مواد معدنی در نور خورشید، لبنیات و به خصوص شیر یافت می‌گردد.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

**http://vista.ir/?view=article&id=13193**

vista.ir
Online Classified Service

## سلنیوم

سلنیوم، نوعی ماده معدنی است که بدن به مقدار اندکی از آن نیاز دارد. این ماده سیستم ایمنی بدن را تقویت و از ابتلا به بعضی از سرطان ها جلوگیری می کند. به توصیه پزشکان، روزانه ۵۵ میکروگرم سلنیوم برای حفظ سلامتی کافی است و گروهی دیگر معتقدند روزانه ۲۰۰ میکروگرم کفایت می کند. بهترین روش برای تأمین این مقدار، غذای روزانه است نه مکمل های غذایی. مصرف بیش از اندازه سلنیوم ممکن است مسموم کننده باشد.

- منابع
- تن ماهی حدود ۸۵ گرم، ۶۵ میکرو گرم
- ماکارونی پخته یک فنجان، ۳۷ میکرو گرم
- ماهی آزاد یا قزل آلای پخته حدود ۸۵ گرم، ۳۲ میکرو گرم
- بوقلمون یا مرغ حدود ۸۵ گرم، ۳۷-۲۴ میکرو گرم
- نان شیرینی یک عدد متوسط، ۲۷ میکرو گرم
- گوشت گاو پخته حدود ۸۵ گرم، ۳۴-۱۸ میکرو گرم

www.takbook.com

معصومه پیروزبخت

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=127864

vista.ir
Online Classified Service

# سمنو، سرشار از ویتامین‌ها

در کشور ما از سالیان دور، مردم استفاده از جوانه گندم را به عنوان یک آیین سنتی و به شکل سمنو در سفره هفت‌سین لازم می‌دانستند. سمنو، نوعی فرآورده غذایی سنتی است که از پختن مخلوط عصاره گندم جوانه زده و آرد تهیه می‌شود.

طعم شیرین این فرآورده، طبیعی و از خود گندم بوده و دارای بافتی نیمه‌خام، پررنگ و قهوه‌ای است. در ۱۰۰ گرم سمنو ۳۰۰ کالری انرژی نهفته است و دارای پروتئین زیاد و چربی خیلی کم از نوع گیاهی است. کربوهیدرات آن بسیار زیاد یعنی ۷۵ گرم در هر ۱۰۰ گرم بوده که آن هم از نوع مالتوز است.

این قند در غلات در حال جوانه زدن وجود دارد و یک دی‌ساکارید است که از ۲ مولکول گلوکز تشکیل شده است. اگر میزان شیرینی شکر (ساکاروز) را ۱۰۰ در نظر بگیریم، میزان شیرینی مالتوز ۳۲ خواهد بود. البته این موضوع دلیلی نیست که افراد در مصرف این فرآورده زیاده‌روی کنند. قند موجود در سمنو مانند هر نوع شیرینی دیگری در بدن تولید انرژی نموده و مازاد آن موجب چاقی و اضافه وزن می‌شود و بیماران دیابتی نیز باید حتما تحت نظر پزشک از آن استفاده نمایند.

این فرآورده به دلیل دارا بودن کلسیم و پتاسیم (در هر ۱۰۰گرم به ترتیب ۵/۴۰ و ۲۰۷ میلی‌گرم) به افراد سالمند و کسانی که دچار پوکی استخوان هستند، توصیه می‌شود. فسفر قابل توجه آن نیز برای کودکان از نظر رشد مغزی و خانم‌های باردار و شیرده بسیار مفید است. آهن آن نیز برای خونسازی بدن مطلوب است و برای خانم‌ها به عنوان میان‌وعده‌ای مناسب از زمانی که بالغ می‌شوند تا موقعی که به سن یائسگی می‌رسند، مقدار متعادل آن توصیه می‌شود. اسیدفولیک سمنو عامل دیگری برای خونسازی و تنظیم هورمون‌ها به شمار می‌رود و ویتامین‌های مختلف C، B و E آن نیز در رفع خستگی، ایجاد آرامش در اعصاب و روان تاثیر فراوان دارد.

▪ توصیه: سمنو فرآورده‌ای است که باید لزوما تحت شرایط کاملا بهداشتی به دست آید و عاری از هرگونه طعم و بوی خارجی مانند کپک‌زدگی، ترشیدگی و سوختگی باشد. سمنویی که به صورت غیراصولی تهیه می‌شود، می‌تواند حاوی مقدار زیادی شکر باشد که مصرف آن برای بیماران

www.takbook.com

دیابتی و افراد دچار اضافه وزن، خطری جدی محسوب می‌شود.

فاخره بهبهانی

منبع : روزنامه جام جم

**http://vista.ir/?view=article&id=132588**

vista.ir
Online Classified Service

## سیب ، منبع ویتامینها

سیب را در حقیقت باید منبع سرشار ویتامین ها، مواد معدنی و بسیاری از مواد ضروری دیگر برای بدن دانست که به راحتی قابل هضم است. سیب محرك اشتها است اما در همان حال معجزه ای برای افرادی است که رژیم های لاغری دارند.

سیب دوست دستگاه هاضمه است. اسیدهای موجود در سیب اسیدیته محیط معده را تنظیم می کند و به هضم پروتئین ها و چربی در معده کمك شایانی می کند. سیب تصفیه کننده ای عالی است و عملکرد کبد و دستگاه دفع ادرار را تقویت کرده، به دفع اسید اوریك از بدن کمك می کند.

این ویژگی ها علت مفید بودن سیب برای ناراحتی های کبدی، کلیه و مثانه، سوءهاضمه، مشکلات روده ای، زخم های دستگاه گوارشی، آرتروز و نقرس را روشن می کنند.

سیب میوه ای ملین است و این خاصیت آن به سبب پکتین موجود در آن است که به خروج مواد زائد از بدن کمك می کند. سیب برای درمان اسهال نیز مفید است و چنانچه بدون پوست مصرف شود و به ویژه برای درمان اسهال مربوط به دندان درآوردن کودکان موثر است.

تحقیقات جدید نشان می دهد سیب و آب سیب دشمنی قوی برای ویروس ها هستند. کسانی که بیشتر سیب می خورند کمتر به سرماخوردگی یا سایر عفونت های تنفسی دچار می شوند. خوردن دو تا سه عدد سیب در روز می تواند تا اندازه چشمگیری کلسترول خون (به ویژه در زنان) و فشار خون را کاهش دهد. خوردن سیب برای افرادی که به دیابت مبتلا هستند نیز مفید است و قند خون را تنظیم می کند.

خواص درمانی سیب از قرن ها پیش و در یونان و روم باستان نیز شناخته شده بود. در اساطیر یونانی از سیب با طعمی به شیرینی عسل و به

www.takbook.com

عنوان درمانی برای تمام بیماری ها یاد شده است.

به صورت سنتی نیز از سیب برای کمك به درمان آنفلوآنزا، تب، ناراحتی های تنفسی، بیماری های قلبی و بی خوابی همچنین پاك کردن حلق و سینه از ترشحات و خلط و به طور کلی تسریع در بهبودی در طول دوران نقاهت پس از بیماری ها استفاده می شده است. همچنین سیب رنده شده خام را به عنوان مرهمی برای دردهای چشمی بر روی چشم ها قرار می دادند. سیب پخته نیز از فواید زیادی برخوردار است. خوردن سیب پخته از قدیم به عنوان یك آرامبخش و برای داشتن خوابی راحت و آسوده توصیه شده است. مخلوط یك به یك سیب پخته و روغن زیتون را نیز برای تسکین زخم های طولانی مدت توصیه می کردند. سیب حاوی مواد ضدسرطان است و پکتین موجود در آن قادر است به فلزات سمی موجود در بدن چسبیده و فلزاتی چون جیوه و سرب را از بدن دفع کند. از این رو سیب میوه ای مفید برای حفاظت از بدن در برابر اثرات سوء آلودگی های محیطی مدرن و نیز ویروس ها و بیماری های قدیمی است.

محمد ایوبیان

منبع : رنگین کمان

**http://vista.ir/?view=article&id=16980**

vista.ir
Online Classified Service

## سیگار و ویتامین ث

زنان سیگاری باردار یا زنانی که در معرض دود سیگار قرار دارند، در دوران بارداری به ویتامین ث بیشتری در مقایسه با سایر زنان نیاز دارند. مطابق با آمار از هر هشت نوزاد متولد شده، یکی از آنها از مادرانی متولد می شوند که سیگاری بوده یا در معرض مداوم دود سیگار قرار دارند. دود سیگار یکی از دلایل افزایش خطر ابتلا به سقط جنین، تولد نوزاد نارس یا مرده و خطر افزایش آسم در نوزادان پس از تولد است.

محققان، نیکوتین را سبب کاهش ویتامین ث خون مادران باردار سیگاری و نوزادانی می دانند که در معرض دود سیگار قرار دارند.

مطابق با تحقیقات انجام شده، کمبود ویتامین ث ناشی از افزایش نیکوتین خون در دوران بارداری، احتمال ابتلا به بیماری های ریوی، نقص جنینی، تولد نوزاد نارس یا مرده را به میزان قابل توجهی افزایش می دهد.

محققان معتقدند، مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین ث، عوارض ناشی از

www.takbook.com

نیکوتین را کاهش می دهد.

از جمله مواد غذایی سرشار از ویتامین ث می توان به انواع مرکبات، گوجه فرنگی، توت فرنگی و کلم بروکلی اشاره کرد. آنتی اکسیدان های موجود در این مواد غذایی بسیار مؤثرتر از مکمل های حاوی ویتامین ث هستند.

نسرین زارعی

منبع : روزنامه ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=133062**

vista.ir
Online Classified Service

## شامپو ویتامینه دانه

شامپو ویتامین دانه یکی از محصولات شرکت سهامی عام کف، در پنج رنگ و رایحه به بازار عرضه شده است. از ویژگیهای مهم این محصول داشتن دانه‌های ویتامینه است که در ایران فقط در انحصار شرکت سهامی عام کف می‌باشد. خواص برجسته‌ی این محصول به لحاظ دارا بودن یک سری مواد مؤثره کارآمد در فرمولاسیون آن می‌باشد که به اختصار توضیح داده می‌شود:

۱) مواد فعال در سطح:

حاوی مواد فعال در سطح (سورفکتانتها) ملایم و بسیار جدید به ویژه گروه دسیل گلوکلوزاید که از جدیدترین سورفکتانت‌های مصرفی در جهان است. با توجه به اینکه تولید این ماده از منابع تجدید شونده (گلوکز حاصل از سیب زمینی و ذرت) امکان پذیر است نسبت به سایر مواد فعال در سطح حاصل از مشتقات نفتی ارجحیت دارد.

۲) مواد قوام دهنده:

در این شامپواز مواد قوام دهنده‌ی کاملاً جدید با خواص ویژه جهت ایجاد ژل شفاف استفاده شده است.

۳) مواد نرم کننده:

به عنوان نرم کننده از دایمتیکون کوپلی ال در فرمولاسیون این شامپو استفاده گردیده که سبب نرم کنندگی و آسان شانه شدن‌گیسوان قبل و پس از خشک کردن موها می‌گردد. همچنین الکتریسیته‌ی ساکن (که در هنگام شانه‌کردن مو باعث آشفتگی موها می‌شود) با استفاده از این

www.takbook.com

ماده کاهش می‌یابد.

۴) ویتامین‌ها:

۱) دکسپنتنول (پرو ویتامین B۵) درحین شستشوی موها دکسپنتنول به ساقه‌ی مو نفوذ کرده و به پنتنوئیک اسید (ویتامینB۵) تبدیل می‌شود. این پدیده باعث رطوبت‌گیری دراز مدت ساقه‌ی مو می‌گردد که موجب درخشندگی، پرحجم شدن، نرمی و لطافت مو و کاهش احتمالی مو خوره می‌گردد.

۲) گروه ویتامین‌های E وC: از ویتامین‌های دیگر این شامپو، ویتامینE و C با خواص و ویژگیهای برتر این دو ویتامین می‌باشد که در داخل دانه‌های رنگی این شامپو موجود می‌باشد.

منبع : هفته نامه پزشکی امروز

**http://vista.ir/?view=article&id=124112**

vista.ir
Online Classified Service

## شب کوری، علامتی از کمبود ویتامین A

شب کوری عبارت است از دید مشکل در هنگام تاریکی و شب.

شب کوری یک اختلال بینایی می باشد، به طوری که دید در تاریکی یا شب، به صورت غیر عادی مختل می شود.

تنها دید ضعیف در شب مشکل افراد مبتلا به شب کوری نیست، بلکه هنگامی که از یک محیط روشن به یک محیط کم نورتر می روند، برای تطابق دید، نیاز به زمان طولانی تری نسبت به افراد معمولی دارند.

تباین و تقابل(کنتراست) دید نیز ممکن است به میزان بسیار زیادی کاهش یابد.

- علل ایجاد شب کوری:

این مساله به دلیل کمبود "رنگدانه ارغوانی" یا "رودوپسین" (rhodopsin) سلول های استوانه ای حساس به نور شبکیه، واقع در پشت چشم رخ می دهد.

به طور معمول، شبکوری بیشتر به علت یک بیماری چشمی به نام "التهاب رنگدانه ای شبکیه چشم(retinitis pigmentosa)" که یک بیماری ارثی می باشد، اتفاق می افتد.

www.takbook.com

علاوه بر این، رنگدانه ارغوانی چشم ممکن است به دلیل کاهش میزان ویتامین A در برنامه ی غذایی فرد، کاهش یابد.

قرار گرفتن در معرض نور شدید نیز ممکن است موجب تخلیه ناگهانی ذخیره رنگدانه ارغوانی شود

شبکوری ممکن است در اثر بیماری های چشمی مانند "التهابات شبکیه و مشیمیه" و "آب سیاه(گلوکوم)" نیز به وجود آید.

● گزروفتالمی:

گزروفتالمی(Xerophthalmia) فرم پیشرفته کمبود ویتامین A در چشم ها می باشد که بافت ملتحمه چشم، خشک و غیر شفاف می شود.

در این بیماری چشم ها بیش از اندازه به نور حساس می شوند. علاوه بر این، تولید اشک به طور قابل ملاحظه ای کاهش می یابد و موجب می شود که چشم ها رطوبت و لغزندگی طبیعی خود را از دست بدهند. این امر منجر به ایجاد زخم و عفونت در چشم ها می شود.

● درمان شب کوری:

شب کوری ناشی از کمبود ویتامین A می تواند به وسیله دوز درمانی ویتامین A بهبود یابد. در مقابل برخی از آسیب های شبکیه چشم مثل التهاب رنگدانه ای شبکیه، معمولا برگشت ناپذیرند.

● اثرات مفید ویتامین A:

ویتامین A موجب حفظ و نگهداری پوست و غشای مخاطی می شود. در رشد و نمو نیز موثر است. برای داشتن استخوان های محکم، پوست، مو، دندان و لثه سالم به ویتامین A نیاز است. این ویتامین موجب مقاومت بدن در برابر عفونت های تنفسی و کوتاهی دوره بیماری می شود. ویتامین A برای درمان شبکوری و خیلی از اختلالات چشمی سودمند می باشد.

شب کوری یک علامت زودهنگام کمبود ویتامین A می باشد.

منابع غنی از ویتامین A عبارتند از: کره، جگر، شیر، زرده تخم مرغ ، ماهی، هویج ، کدو حلوایی ، طالبی، زرد آلو ، کلم بروکلی ، گریپ فروت ، اسفناج و سایر سبزیجات سبز تیره و برگی شکل.

● عوارض مصرف بیش از حد ویتامین A:

این ویتامین از معدود ویتامین هایی است که زیادی و افراط در مصرف آن، عوارض خیلی شدیدی را به همراه خواهد داشت.

علائم مسمومیت با این ویتامین ممکن است با مصرف ۰۰۰/۱۰۰ واحد بین المللی در روز اتفاق بیفتد.

مسمومیت ویتامینی یا هایپرویتامینوز A( دریافت دوز بالا) منجر به کاهش اشتها، پوست خشک، سردردهای شدید، پوسته پوسته شدن پوست و بزرگی کبد می شود. ولی با کاهش میزان مصرف این ویتامین، بهبودی نسبتا سریعی حاصل می شود.

منبع : تبیان

**http://vista.ir/?view=article&id=109715**

vista.ir
Online Classified Service

**ضرورت ویتامینه کردن موهای رنگ شده**

www.takbook.com

متخصصان پوست و موی انجمن تخصصی زیبایی آلمان اعلام کردند: «ویتامینه کردن موها به خصوص موهای رنگ شده نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت موها ایفا می‌کند.»

به گزارش ای بی سی هلث، براساس تحقیقات این محققان، اگر به موها رسیدگی کامل نشود، به آسانی در معرض خطر قرار می‌گیرند و احتمال ایجاد موخوره، شکنندگی و ریزش در آنها افزایش می‌یابد. این نکته به خصوص درباره موهای تازه رنگ شده موثر است زیرا موهای رنگ شده حساس‌تر از موهای طبیعی هستند و به آسانی به آنها آسیب وارد می‌شود. خانم‌هایی که به طور مداوم رنگ موهای خود را از تیره به روشن و بالعکس تغییر می‌دهند حتما باید از شامپوهایی استفاده کنند که مخصوص موهای رنگ شده است و در عین حال ویتامینه کردن موها نیز نباید فراموش شود زیرا رنگ کردن مداوم موها حالت درخشندگی، شفافیت و سلامت موها را از بین می‌برد و ویتامینه کردن در این باره می‌تواند بسیار موثر باشد.

منبع : روزنامه سلامت

**http://vista.ir/?view=article&id=91799**

vista.ir
Online Classified Service

## طراوت و شادابی پوست با تغذیه سالم

این روزها درمانهای پوستی و مراجعه به مطبهای متخصصین پوست و زیبایی زمان و هزینه قابل توجهی از افراد جامعه(به ویژه بانوان)را به خود اختصاص داده است. بنابر این به نظر می رسد که سلامت و شادابی پوست یکی از دغدغههای افراد در جامعه است بنابراین توصیههای تغذیهای که باعث سلامت و شادابی طبیعی پوست می‌شود .موضوعی هماهنگ و قابل استفاده است.

صرفنظر از مسائل ژنتیکی، تغذیه از عوامل مستقیم و موثر بر شادابی پوست بدن میباشد. به عنوان مثال هر یک از ویتامین ها بر روی پوست و سلامتی و طراوت و شادابی آن اثر خاصی دارند و هر یک به نسبتی مشخص، بر روی پوست اثر گذاشته و بسته به مقدار این اثر، پوست احتیاج دارد تا کمبودهایش را از طریق گیاهان دارنده آن تامین نماید.

بنابراین کمبود این مواد باعث آسیب به پوست(به صورت بیماری های پوستی) و تسریع روند پیری پوست میشود. در کشورهای پیشرفته، کمبود

www.takbook.com

شدید ویتامین ها نادر است؛ولی کمبود خفیف آن، هنوز هم به مقدار زیادی دیده می‌شود. این مسأله به معنای مصرف مقادیر بسیار زیاد این مواد نیست، چرا که مصرف زیاد این مواد فواید بیشتری ندارد و مصرف بعضی از آنها باعث مسمومیت میشود. از جمله ویتامینهایی که فواید زیادی برای سلامت پوست دارند، می توان به ویتامینهای A,B۱,B۲,B۶, C, D,E F, H اشاره کرد.

● ویتامین A (همان ویتامین معروف هویج ! )

این ویتامین برای رشد و نمو بدن، برای پوست، مو، ناخنها ، دندانها و حفظ قدرت بینایی ضروری است. ویتامین A در جگر، قلوه، زرده تخم مرغ ، شیر و انواع سبزیهای دارای برگ سبز مثل اسفناج و سبزیهای زرد و نارنجی مثل هویج(در یک هویج بزرگ به مقدار ۵۰۰۰ واحد یافت می‌شود.) و برگ‌های سبز تر مثل کاهو یافت میشود .

● خانواده با خاصیت !

▪ ویتامین‌هایB گروهی از ویتامین‌ها هستند که باشماره گذاری از هم خانواده های خود تفکیک می‌شوند. اما بطور کلی ویتامینB باعث پایین آوردن میزان اسیدهای چرب می‌شود. ویتامین B ضد چربی مو و برای نرمی رگ‌های خونی ضد سلولیت و ضد آکنه است. منبع مهم آن در خمیر ترش( مایه خمیر است.)

▪ ویتامین B۱ یکی از ویتامین‌ها ی حیاتی و ضروری می باشد و برای ماهیچه ،پوست و مو مفید است. در مایه خمیر ترش ،مخمر آبجو ، جوانه گندم، تخم آفتابگردان ،اسفناج، هویج ، جوانه گندم و زرده تخم مرغ و جگر مرغ، شیر گاو نجوشیده ،سبوس برنج و سیب زمینی یافت می‌شود. مشکلات پوستی از قبیل آکنه (مخصوصاً آکنه روزاسه)، ورم پوست، اگزما، و زخم‌ها با مصرف ویتامین B۲ بهبود می‌یابد.

▪ ویتامین B۲ را در مخمر آبجو، شیر خشک،گردو، عسل، اسفناج، سفیده تخم مرغ، خربزه و بلوط می‌توان پیدا کرد. نیاز روزانه ۳ میلی گرم است .

▪ ویتامین B۵ ضد خشکی بیش از اندازه و پوسته پوسته شدن پوست است و بهبودی زخم را مخصوصاً بعد از جراحی، تسریع می‌کند. بهترین منابع ویتامین B۵ عبارتند از: مخمر آبجو، نان غلات و حبوبات، قارچ، کبد، لوبیای خشک و نخود، آواکادو، ماهی، مرغ، آجیل (فندق، گردو)، بادام زمینی، گل کلم، شیر و پنیر، سیب زمینی، پرتقال، موز و تخم مرغ.

▪ ویتامین B۶ برای از بین بردن خشکی مو و برای مغز مفید است همچنین کمبود آن باعث التهاب (قرمزی، ورم، درد)، دهان، ترک و خشک شدن لب‌ها، آن را در جوانه گندم به راحتی میتوان یافت. مرغ، ماهی، کلیه، کبد، تخم مرغ و گوشت خوک غنی‌ترین منابع غذایی ویتامین B۶ هستند. موارد زیر نیز منابع خوبی برای این ویتامین هستند: مخمر، سبوس گندم، غلات، سیب زمینی، موز و جو دوسر. ویتامین ب-۶ در غذاهای فریز شده یا فرآورده‌های غذایی (مانند گوشت) از بین می‌رود.

● سی دی‌های دوست داشتنی !

ویتامین C برای رشد و ترمیم بافت‌ها در همهٔ قسمت‌های بدن ضروری است. این ویتامین برای تشکیل کلاژن (که یک پروتئین مهم در تشکیل پوست، بافت ترمیم یافته، تاندون، رباط ها و عروق خونی است) لازم است. ویتامین C نیز در آب ، محلول است و در میوه‌ها و سبزیجات تازه وجود دارد . این ویتامین اثر مهم ضد اکسیدکنندگی دارد و سبب تولید کلاژن می‌شود .

این ویتامین به مواد آرایشی – بهداشتی اضافه می‌شود زیرا خاصیت ضد اکسیدکنندگی آن سبب رفع لکه های پوست و جلوگیری از پیری زودرس می‌شود و از طرف دیگر تولید ویتامینE را افزایش می دهد . این ویتامین سبب کاهش قرمزی پوست ناشی از آفتاب و نیز کاهش عوارض آفتاب سوختگی می‌شود .

اثر ضد التهابی این ویتامین تأثیر مفیدی در درمان بیماری هایی چون اگزما و پسوریازیس دارد . ویتامین C برای نوسازی سلول ، ضد آلرژی و دافع سموم بدن است. می‌توان آن را در بسیاری از میوه‌جات و سبزیجات پیدا کرد. مواد غذایی که غنی از ویتامین سی هستند شامل آب پرتقال، فلفل سبز، هندوانه، خربزه، گریپ فروت، گرمک، توت فرنگی، انبه، گل کلم، آب گوجه فرنگی، کلم فندقی، گل کلم، کاهو. ویتامین «سی» همچنین در برگ‌های سبز پخته شده یا خام (کلم، اسفناج)، گوجه فرنگی تازه و سیب زمینی، کدو تنبل، تمشک، و آناناس.

www.takbook.com

ویتامین سی به نور، هوا و گرما حساس است. خوردن سبزیجات خام و یا مختصری پخته شده جذب ویتامین سی شما را افزایش می دهدویتامین D ضد ترک است و برای رفع چین و چروک‌های پوست و سفید شدن مو، جوش‌های صورت و خشکی پوست ویامین D توصیه می‌شود. همچنین ویتامین D به جذب کلسیم . فسفر کمک می‌کند و استخوان‌ها، دندان‌ها، و بافت‌های کبد شما احتیاج زیادی به این ویتامین دارند.

غذاهایی که شامل ویتامین « D» هستند عبارتند از: روغن ماهی، سالمون آزاد ماهی، تونا (ماهی بزرگ)، شیر مقوی، نرم تن، قارچ، حبوبات مقوی، زردهٔ تخم مرغ همچنین نور خورشید منبع طبیعی برای ویتامین «D» است.

ویتامین E ضد ریزش مو، مؤثر در درمان بیشتر بیماری‌های پوستی، کند کردن پدیدهٔ پیری سلول‌ها و بافت‌ها و همچنین باعث بهبود سریعتر زخم ها می‌شود. غذاهایی که شامل میزان قابل توجهی از ویتامین « E» هستند عبارت است از: آجیل (شامل بادام، فندق، و گردو)، تخم آفتابگردان، روغن ذرت، مارگارین، مایونز، روغن سبزیجات فشرده شده خنک، شامل ذرت، گل آفتابگردان، سویا، دانهٔ پنبه، کانولا، و سبوس گندم (غنی‌ترین منبع)، اسفناج و کلم پیچ، سیب زمینی.

- ویتامین گمنام !

ویتامین H ضد عفونت جلدی پوست است. کمبود این ویتامین باعث پیدایش لکه‌های قرمز رنگ و گاه خاکستری در روی پوست می‌گردد. منابع حیاتی ویتامین H زرده تخم مرغ، مخمر آبجو، پوست برنج، مغزها می‌باشد.

با برنامه‌ریزی درست برای تغذیه سالم علاوه بر حفظ سلامت عمومی بدن، از بسیاری از درمان‌های جانبی و اغلب غیرطبیعی برای زیبایی پوست بی‌نیاز خواهیم شد .

منبع : طب متعالی

**http://vista.ir/?view=article&id=282888**

vista.ir
Online Classified Service

## عصبانیت و استرس با کمبود ویتامین B

تغذیه برخی از مواد غذایی با کمبود ویتامین B کمپلکس و داشتن قند بالا باعث می شوند تا بدن به سوی اضطراب، عصبانیت و استرس تمایل پیدا کند بهترین شکل تغذیه برای جلوگیری از چنین مساله ای مصرف میوه، سبزیجات و دانه ها و غلات کامل است ویتامین B برای کاهش استرس و عصبانیت پیشنهاد می شود دانه ها وغلات کامل، سبزیجات، تخم مرغ و ماهی از مواد غذایی هستند که حاوی ویتامین های B می باشند. گردوی تازه میوه ای است که به درمان بیماری های عصبی شهرت دارد عسل نیز

www.takbook.com

همین خاصیت را دارد. جوونان جونیز برای سیستم عصبی مفید است. از میوه های دیگر می توان به موز، زردآلو و میوه های خشک شده اشاره کرد. اما قهوه، شکلات، ادویه جات، شکر، گوجه فرنگی، بادمجان و فلفل ها می بایست کمتر مصرف شوند یا اصلا استفاده نشوند.

- اقدام دور از اضطراب

- قدم اول: نگرانی را به تنهایی تحمل نکنید. با یک نفر قابل اعتماد راجع به مسایلتان حرف بزنید
- قدم دوم: واقعیات را پیدا کنید، دریابید که آیا نگرانیتان پایه و اساس دارد یا خیر؟
- قدم سوم: اقدام نمایید: وقت و انرژی تان را برای نگران بودن هدر ندهید بلکه با مسایل مواجه و آنها را از بین ببرید.
- قدم چهارم: از بدن خود مراقبت کنید: همیشه غذاهای سالم بخورید خواب کافی و تمرینات ورزشی داشته باشید.
- قدم پنجم در لحظه زندگی کنید: هرگز نگران آنچه در آینده رخ خواهد داد یا در گذشته رخ داده نباشید.
- قدم ششم: مثبت باشید. همیشه برجنبه مثبت همه چیز تمرکز کنید.
- قدم هفتم: برای مدت هر چند کوتاه، نگرانی را کنار بگذارید.
- قدم هشتم: خود را سرگرم کنید. سرگرم نگه داشتن خود، اجازه ورود افکار منفی را به ذهن نمی دهد.
- قدم نهم از خوددرمانی بپرهیزید: به استفاده از داروهای غیرضروری، سیگار و الکل متوسل نشوید.
- قدم دهم: نعمات و مواهب خود را بشمارید.

منبع : روزنامه مردم‌سالاری

**http://vista.ir/?view=article&id=121639**

vista.ir
Online Classified Service

## عوارض کمبود ویتامین A

کمبود ویتامین A در بدن ابتدا به دو صورت نمود پیدا می‌کند. اختلال در سیستم بینایی و خشکی پوست.

کمبود ویتامین A باعث کاهش حساسیت شبکیه می‌شود. علت این امر تأخیر در بازسازی ماده رنگی در دستگاه بینایی است پس از این مرحله پوست خشك شده و سپس ترك می‌خورد. اگر در این مرحله نیز کمبود ویتامین A برطرف نشود منجر به میگرن، ناراحتی‌های سیستم گوارش، ضعف مفرط و در نهایت در صورت رژیم غذایی کاملا فاقد ویتامین A پس از دو

www.takbook.com

ماه منجر به مرگ می‌گردد.

بار دیگر تأکید می‌کنیم با فرهنگی تغذیه‌ای موجود درایران عملا امکان بروز کمبود ویتامین A در فرد وجود ندارد و در صورت بروز هم با مصرف روغن جگر ماهی، شیر چرب، کره، سبزیهای دارای کاروتن یعنی هویج، جعفری، گل کلم، اسفناج، فلفل، کاهو، نخود فرنگی، گوجه فرنگی، کدو و سایر منابع طبیعی به سرعت رفع می‌شود. البته در موارد حاد کمبود این ویتامین تزریق عضلانی ویتامین خالص صورت می‌گیرد که بسیار نادر است.

● عوارض ناشی از مصرف بیش از حد ویتامین A:

ابتدا باید بگوییم که امکان به وجود آمدن حالت هیپرویتامینی ناشی از ویتامین A با تغذیهٔ طبیعی و منطقی تقریباً به هیچ وجه وجود ندارد.

اما مواردی نیز وجود دارد که به علت رژیم غذایی خاص مملو از ویتامین A که به اشتباه و اصولا توسط افراد ناآگاه توصیه شده است این حالت به وجود می‌آید که آن را در دو قسمت بررسی کرده‌ایم.

▪ در افراد زیر ۱۵ سال:

هیپرویتامینی در مرحله اول در این سنین با بی‌اشتهایی آغاز می‌شود و به دنبال آن حالت تهوع، استفراغ و حتی بحرانهای تشنجی همراه با ضربان تند در کودك مشاهده می‌شود. دراکثر موارد هیپرویتامینی A در کودکان مشکل استفادهٔ مداوم کودك از پورهٔ هویج به صورت جایگزین شیر مادر بوده که در موارد حاد حتی منجر به خشکی شدید پوست، ریزش مو، بزرگی کبد و ضعف مفرط نزدیك به غش می‌شود. همچنین داشتن یك رژیم غذایی با ویتامین A بالا می‌تواند استخوانی شدن قشر خارجی استخوانهای بلند و جوش خوردن پیشرس قسمت غضروفی استخوانها و در نهایت به هم خوردن نظام استخوان بندی کودك گردد.

▪ در بزرگسالان:

مشاهدهٔ هیپرویتامینی در بزرگسالان کاملا استثنائی است و تنها درمواردی از آن در قطب که استفاده از جگر خرس و فك به وفور صورت می‌گیرد مشاهده شده است. البته تزریق عضلانی این ویتامین با استفاده مداوم از قرص‌های ویتامین A می‌تواند این حالت را به وجود آورد. عوارض این هیپرویتامینی در بزرگسالان به صورت خستگی و تنبلی، دردهای پشت سر، سرگیجه، تهوع و استفراغ، پوسته پوسته شدن، ریزش مو، دردهای استخوان، بزرگ شدن کبد، اختلال شدید در بینایی ظهور پیدا می‌کند.

● موارد مصرف ویتامین A

بار دیگر تأکید می‌کنیم اصولاً با توجه به سیستم و فرهنگ تغذیه در ایران ما اصولاً به ندرت و در موارد معدودی شاهد کمبود ویتامین A هستیم و با تغذیه‌ای در حد معمولی تمام نیازهای بدن انسان به این ویتامین برطرف می‌شود و مصرف بیش از حد آن هم عوارضی دارد که در بخش اثرات ناشی از مصرف بیش از حد ویتامین A آمده است.

مصرف مداوم سبزیجات تازه نه تنها بهترین منبع برای ویتامین A محسوب می‌شود بلکه باعث بهبود عملکرد سیستم گوارش بوده و مصرف آنها حداقل دو بار در هفته توصیه می‌شود.

اما موارد مصرف ویتامین A در دو بخش بررسی می‌شود:

الف- در افراد زیر ۲۲ سال

در این سنین با توجه به رشد بدن، سن پایین و عدم توانایی بدن در پاسخ‌گویی به شك‌های غذایی، کمبود این ویتامین باعث عوارض شدیدی همچون شب کوری، خشکی پوست، تأخیر در رشد، راشیتیسم، تأخیر در رشد دندان نوزادان، بیماری غدد، پوسیدگی دندان و بروز دیر هنگام علائم بلوغ به علت تولید کم هورمون‌ها می‌شود که در همهٔ این عوارض با مصرف منابع طبیعی ویتامین A و در مواردی نیز همچون کمبود مفرط ویتامین A از منابع دارویی ویتامین A استفاده می‌شود.

www.takbook.com

در مورد خشکی پوست و ترك خوردگی آن پماد ویتامین A+D و نیز پماد ویتامین A که در داروخانه‌های با قیمت مناسب یافت می‌شود توصیه می‌شود.

ب- در افراد بالای ۲۳ سال

در بزرگسالان اصولا ما نیاز به این ویتامین را به صورت دارو و یا مکمل جز در موارد کمبود مفرط احساس نمی‌کنیم و در بیشتر موارد تغییر رژیم غذایی و حتی اضافه کردن مثلا یك هویج به تغذیه روزانه می‌تواند نیاز بدن به این ویتامین را برطرف کند. البته در مناطق خشك و نیز افرادی که پوست آنها در معرض آفتاب شدید، مواد شیمیایی، تحریکات منجر به قرمز شدن و خشکی قرار دارند به شدت استفاده موضعی و استعمال خارجی این ویتامین برای پوست توصیه می‌شود.

همچنین برای زنانی که نسبت به شفافیت و سلامتی پوست خود اهمیت قائل‌اند استفاده از این ویتامین به صورت کرم در طول شب و به شدت توصیه می‌شود.

در مواردی نیز کمبود مقطعی این ویتامین می‌تواند منجر به اختلال در بینایی به صورت تار بینی، شب کوری، خشکی و زخم شدن قرنیه، ورم لثه‌ها، فشار خون، بی‌خوابی، سنگهای کلیوی، ورم اعصاب چشم، ورم گوش و لکه‌های رسوبی تیره بر روی چشم گردد که با مصرف ویتامین A به سرعت رفع می‌شوند.

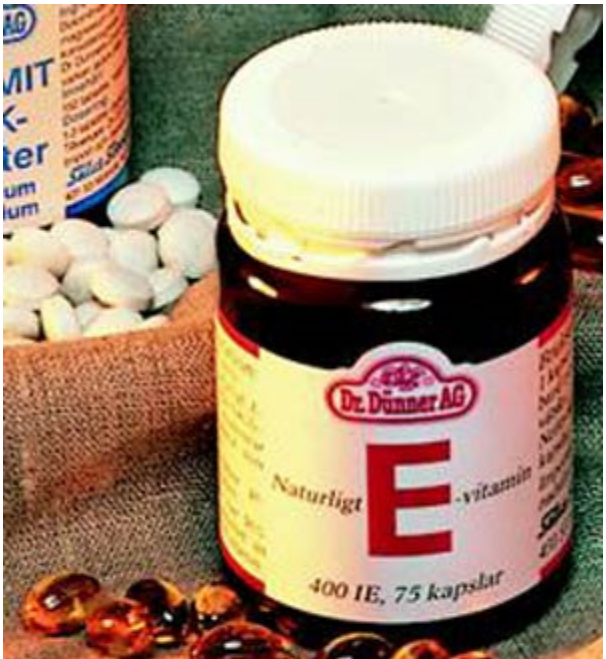
اما یکی از مهمترین کاربردهای ویتامین A ترمیم زخمها است که از پماد آن به صورت موضعی برای جلوگیری از عفونت و نیز بهبود سریعتر زخمها استفاده می‌کنند.

منبع : سایت تخصصی بدنسازی ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=228959**

vista.ir
Online Classified Service

## عوارض مصرف بیش از اندازه مولتی ویتامین ها




مدت هاست از ویتامین ها به عنوان راه حلی برای سلامتی کامل یاد می شود . به صورتی که درحدود ۴۰ درصد از مردم آمریکا ویتامین مصرف می کنند . کودکان قرص های ویتامین به شکل شخصیت های کارتونی می خورند و افراد بالغ آنقدر از این مواد استفاده می کنند که جمله « ویتامین هایت را فراموش نکن » را نشنوند .

به گزارش پایگاه خبری ورزشی ایران، در واقع ویتامینها بخش مهمی از سلامتی محسوب می شوند . اما تحقیقات اخیر نشان می دهد ، مصرف بیش از اندازه حتی یک ماده خوب هم می تواند برای سلامتی مضر باشد.

www.takbook.com

بنابراین دیگر ویتامین ها را نمی توان به عنوان راه حل مناسبی برای درمان هر دردی شناخت . البته درست است که عده ای خاص به این ویتامین ها ی مکمل احتیاج دارند ، همانند ورزشکاران ، خانم های یائسه که باید ویتامین D و کلسیم را برای جلوگیری از پوکی استخوان مصرف کنند و یا زنان جوان که اسیدسولفیک را به منظور جلوگیری از تولد نوزادانی با نقص سیستم عصبی استفاده می کنند ؛ اما هیچ بررسی و تحقیقی تا کنون نشان نداده است که استفاده از ویتامین ها به صورت دارو می تواند باعث افزایش سلامتی شود .

رسانه ها هم مطالبی در خصوص آثار مثبت ویتامین E و اسید فولیک در جلوگیری از بروز بیماری های مختلف و از جمله بیماری های قلبی منتشر کردند .

به این ترتیب ،یک صنعت جدید زاده شد . تولید کنندگان ویتامین ، مولتی ویتامین ها را عرضه کردند که تمام نیازهای روزانه را در یک قرص فراهم می کنند . اما وابستگی به مولتی ویتامین ها به بروز عادت های ناسالمی منجر شده است .

به گفته دکتر جعفری بلامبرگ ، پروفسور دانشگاه تافتس در ایالت ماساچوست ، مردم از میوه ، سبزی و دانه های گیاهی استقبال چندانی نمی کنند و فکر می کنند این وضعیت را می توان با خوردن مولتی ویتامین ها اصلاح کرد .

اما این باور تا حد زیادی غلط است ؛ چرا که مصرف مولتی ویتامین مطمئناً نمی تواند رژیم نامناسبی را که مملو از چربی و نمک و شکر است ، اصلاح کند .

در ضمن ، مطالعات و تحقیقات بیشتر در مورد ویتامین ها ، باعث نتیجه گیری های هشدار دهنده ای شده است که در برخی موارد قرص مکمل مورد علاقه ای که را به یک قرص معمولی تبدیل کرده است .

۱۳ عضو تحقیقاتی آخرین بررسی روی مکمل های ویتامینی که از تخصص های مختلفی همچون تغذیه زیست شناسی ، بیوشیمی ، سم شناسی ،پزشک خانواه ، اطفال وسرطان شناسی هستند ، معتقدند ویتامین ها در بسیاری از افراد نه تنها مفید و موثر نیستند ، بلکه برخی از آنها مانند ویتامین A و آهن در مقادیر بالا می توانند سمی باشند و البته اضافی بقیه ویتامین ها هم از طریق ادرار دفع می شود .

در ضمن بتا کاروتن هم می تواند احتمال ابتلا به سرطان ریه را در افراد سیگاری افزایش دهد و ویتامین های حاوی آنتی اکسیدان و روی ، اگرچه در افراد غیرسیگاری در سنین پایین می تواند موثر باشد ، اما در افراد مسن و سیگاری باعث کور شدن شخص می شوند .

از آنجایی که مواد غذایی که در طول روز از سوی هر فرد مصرف می شود . خون حاوی مقادیر قابل توجهی از انواع ویتامین هاست ، میزان مکمل های دارویی لازم همیشه مورد سئوال بوده است .

بنابراین دانستن این که مصرف کدام مکمل واقعا می تواند به سلامتی افراد کمک کند ، کار دشواری است .

تنها عاملی که می تواند در افرادی که ویتامین ها را استفاده می کنند . مثبت ارزیابی شود . این است که همان افراد همان طور که برای سالم تر بودن به این مواد متوسل می شوند نسبت به این افراد عادی به تغذیه ، ورزش و عادت زندگی خوداهمیت بیشتری می دهند و به همین دلیل هم تصور می شود ویتامین های مکمل توانسته است سلامت آنها را تضمین کنند .

منبع : ایرانیان انگلستان

**http://vista.ir/?view=article&id=278341**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

# عوارض مصرف زیاد ویتامین های E،B و C

● ویتامینE :

ویتامین E از دیگر ویتامین‌های محلول در چربی است.. این ویتامین به طور طبیعی در جوانه‌ها (غلات و حبوبات)، غلات سبوس دار و روغن‌های گیاهی وجود دارد.

ویتامینE از ویتامین‌های ضروری برای انسان است و موجب سلامت و استحکام غشاهای سلولی و محافظت سلول می شود. این ویتامین جزو ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان می باشد و در پیشگیری از بروز سرطان و بیماری‌های قلبی- عروقی موثر می باشد.. اثرات ویتامینE در پیشگیری از بیماری‌های دیگری نیز به اثبات رسیده است.

مسمومیت حاصل از مصرف زیاد ویتامین E ، کمتر از سایر ویتامین‌های محلول در چربی است، زیرا بدن انسان قادر به تحمل مقادیر بالای این ویتامین است، ولی چنانچه ویتامینE در مقادیر خیلی بالا و به صورت قرص، کپسول یا فرم‌های تزریقی مصرف شود، باعث مسمویت ویتامینی در بدن می شود.

عوارض حاصل از مصرف خیلی زیاد مکمل ویتامین E :

▪ مانع استفاده‌ی بدن از سایر ویتامین‌های محلول در چربی می شود. بنابراین ممکن است انسان در معرض کمبود سایر ویتامین‌های محلول در چربی قرار گیرد.

▪ با رسوب کلسیم در استخوان‌ها اختلال ایجاد می کند.

▪ موجب اختلال در ذخیره‌ی ویتامین A در کبد می شود و مقدار آن را کاهش می دهد.

▪ می تواند زمان انعقاد خون را نیز افزایش دهد.

مصرف منابع غذایی ویتامینE در حفظ سلامت انسان تأثیر مهمی دارد و چنانچه به مقدار زیاد مصرف شود، خطر مسمومیت و ایجاد عوارض و اختلالات ناشی از آن را ندارد. بنابراین بهتر است به جای مصرف منابع دارویی ویتامینE ، از منابع غذایی آن استفاده شود.

● ویتامین B۱ :

وتیامین یا ویتامین B۱ از ویتامین‌های محلول در آب است که در سلامت اعصاب نقش مهمی دارد و کمبود آن باعث ایجاد عوارض عصبی می شود. براساس تحقیقات، تزریق مقادیر بالای این ویتامین عوارضی از قبیل سردرد، تشنج ، ضعف عضلات، بی نظمی در ریتم قلب (آریتمی قلبی) و واکنش‌های آلرژیک را ایجاد می نماید. در حالی که استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین B۱ نه تنها در انسان عارضه ای ایجاد نمی کند، بلکه در حفظ سلامت و فعالیت سیستم عصبی نقش مهمی به عهده دارد.

● ویتامین B۳ :

نیاسین یا ویتامین B۳ از دیگر ویتامین‌های گروه B می باشد که در منابعی مانند گوشت کم چرب، مرغ، ماهی، بادام زمینی و مخمر یافت می شود.

www.takbook.com

این ویتامین در سوخت و ساز مواد انرژی زا نقش مهمی دارد. همچنین در تنفس داخل سلولی دخالت دارد.

مضرات استفاده مکرر از منابع دارویی نیاسین عبارتند از:

- عوارض آلرژیک، از قبیل گر گرفتگی
- تشدید جراحات بیماران مبتلا به زخم معده
- تشدید عوارض آسم
- به جا گذاشتن اثرات سمی در کبد
- ایجاد اختلالات کبدی

● ویتامین B۶ :

یکی دیگر از ویتامین‌های گروه B، پیریدوکسین یا ویتامین B۶ است که در سلامت اعصاب و نیز خون سازی موثر است.

این ویتامین در موادی مانند گوشت، غلات سبوس‌دار، سبزی‌ها و مغزها وجود دارد که با مصرف این مواد نیاز انسان به این ویتامین تامین می گردد، ولیاستفاده‌ی زیاد و بی رویه از منابع دارویی ویتامین B۶ می تواند به ایجاد عوارض عصبی همراه با اختلالات در راه رفتن، ضعف و بی خوابی منجر شود.

● اسید فولیک :

اسید فولیک از ویتامین‌های گروه B محسوب می شود و در خون سازی تأثیر مهمی دارد. اگر مکمل این ویتامین به مقدار زیاد مورد استفاده قرار گیرد، ترکیبات غیرقابل جذبی با روی تشکیل می دهد، در نتیجه از جذب این عنصر جلوگیری می کند و موجب دفع روی و عوارض کمبود این ماده‌ی معدنی در بدن می شود.

● ویتامین C :

ویتامین C که مانند ویتامین های گروه B در آب محلول است در سلامت انسان اثرات مهمی دارد و در حفظ مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها، استحکام بافت پیوندی، استحکام و سلامت استخوان‌ها، دندان‌ها و لثه موثراست.

این ویتامین در منابع گیاهی مانند سبزی های برگ سبز و دیگر انواع سبزی مانند: گوجه فرنگی، فلفل سبز، فلفل دلمه ای و نیز میوه‌هایی مانند مرکبات ، توت فرنگی و کیوی به مقدار قابل توجهی وجود دارد.

چون این ویتامین جزو ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان محسوب می شود، در پیشگیری از سرطان موثر است.

چنانچه این ویتامین از طریق منابع غذایی جذب بدن شود، موجب حفظ سلامت انسان و افزایش مقاومت در برابر عفونت‌ها می شود، ولیزیاده روی در مصرف منابع دارویی آن باعث ایجاد اختلالات گوارشی، اسهال، خطر ابتلا به سنگ اگزالات در مجاری ادراری و آدابتاسیون با مقادیر بالا (یعنی بدن به مقادیر بالای این ویتامین عادت می کند و دیگر منابع غذایی پاسخگوی نیاز انسان به ویتامین C نخواهد بود) می شود.

منبع : مجموعه ورزشی آزادی

**http://vista.ir/?view=article&id=362694**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

# غذاهای مرد غذاهای نامرد

فشارهای روانی بر روی قدرت باروری اثر منفی دارند. ورزش‌های مفرحی مانند شنا و تمرین‌های ریلکسیشن هم با ایجاد آرامش به افزایش توان باروری کمك می‌کنند. اما به جز این‌ها، آیا می‌دانستید که غذاها نیز می‌توانند بر قدرت باروری انسان‌ها، تاثیرات مثبت یا منفی داشته باشند؟ متخصصان تغذیه بر این باورند که میوه‌های متنوع و سبزیجات تازه اگر با مصرف انواع گوشت به ویژه گوشت مرغ و ماهی به شکل کبابی یا آب‌پز همراه شوند، می‌توانند قدرت باروری را در زنان و مردان افزیش دهند. اطلاعات بیشتر در این زمینه را نیز می‌توانید با خواندن همین مطلب کسب کنید.

● باز هم ویتامین E

ویتامین E یکی از پر مشغله‌ترین مواد مغذی در بدن ماست، به این معنا که هر وقت، حرف از آثار درمانی مواد غذایی به میان بیاید، این ویتامین محلول در چربی خود را در لیست مواد مغذی معجزه آسا جای می‌دهد. اما هنوز هم مکانیسم اثر این ویتامین در بدن انسان کاملاً شناخته نشده. حالا لابد می پرسید این ماده مغذی در چه غذاهایی یافت می‌شود؟ جوابش این است که روغن‌های مایع می‌توانند یکی از مهم‌ترین منابع غذایی حاوی این ویتامین باشند.

دکتر مریم السادات فردید متخصص تغذیه و استادیار دانشکده تغذیه دانشگاه شهید بهشتی در این خصوص می‌گوید: <ویتامین E با وجود نقش آنتی اکسیدانی که دارد از پراکسید شدن لیپیدها در غشای اسپرم جلوگیری کرده و قدرت دفاعی این سلول‌های بسیار ریز را افزایش می‌دهد. به همین دلیل است که نوع روغن مصرفی می‌تواند در ایجاد و یا درمان ناباروری به خصوص در مردان تاثیر گذار باشد.

اما از روغن‌های مایع که بگذریم، سویا و بادام و بادام زمینی و گردو و کنجد و آووکادو ( میوه گیاه گلابی شکلی که گوشت بسیار چربی دارد و هسته بزرگی در وسط آن‌دیده می‌شود) از بهترین مواد غذایی هستند که می‌توانند ویتا مین E مورد نیاز روزانه بدن را تا‡مین کنند.

در میان منابع خوراکی ویتامین E،سویا از جمله سبزیجات پروتئینی است که باید کم کم وارد سبد غذایی ایرانیان شود. در فرهنگ غذایی کشور ما معمولا سویا را به افرادی توصیه می‌کنند که توان مالی خرید گوشت قرمز را ندارند، غافل از آنکه این ماده غذایی علاوه بر پروتئین بالایی که دارد می تواند در پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها نظیر پوکی استخوان، سرطان پستان و حتی ناباروری مورد استفاده قرار گیرد.

این گیاه به دلیل داشتن توام چندین ماده افزایش دهنده قدرت باروری یعنی پروتئین، آهن ، ویتامینEو فیتواستروژن‌ها جهت حفظ سلامت جنسی آقایان مهم تلقی می‌شود و مصرف حداقل ۰۳ گرم آن در غذای روزانه مردان توصیه می‌شود.

آووکادو نیز مانند سویا مدارك زیادی را در زمینه دارا بودن خاصیت درمان کنندگی ناباروری به ویژه در مردان با خود دارد. مطالعات گسترده بر روی این سبزی نشان داده است که وجود ویتامین E و C در کنار هم موجب افزایش تعداد و تحرك اسپرم‌ها شده و به این ترتیب قدرت باروری مردان را تقویت می‌کند. جالب تر آنکه بر مبنای دلایل یاد شده، امروزه از این ویتامین به شکل مکمل در درمان بیماران مبتلا به ناباروری استفاده می‌شود. متخصصان عقیده دارند که دریافت روزانه ۰۰۶ میلی گرم از این ماده مغذی به شکل دارو می‌تواند بسیار کمك کننده باشد.

● سد دفاعی ویتامین C

در مقابل کمبود ویتامین E که می‌تواند احتمال ناباروری را در مردان بالا ببرد، کمبود ویتامین C موجب ضعف باروری در خانم ها می‌شود. محققان

www.takbook.com

عقیده دارند که مصرف منابع غذایی این ویتامین نظیر انواع مرکبات و کیوی و در میان سبزیجات خانواده کلم می‌تواند اثرات پیشگیرانه و درمان کننده‌ای در برابر ناباروری ایفا کند. به این دلیل افزایش مصرف هر چه بیشتر مواد غذایی غنی از این ویتامین به شدت توصیه می‌شود، به طوری که روزانه خوردن دو عدد پرتقال، یك عدد لیمو و کیوی خصوصاً در بیمارانی که عادت به سیگار کشیدن دارند، بسیار مفید است، زیرا سیگارکشیدن مانند قرار گرفتن در معرض هوای آلوده، شخص را در معرض کمبود این ویتامین قرار می‌دهد.

درضمن، ازآنجا که کمبود آهن از طریق مکانیسم‌های گوناگونی می‌تواند احتمال ناباروری را افزایش دهد و از آنجایی که دریافت توا‡م ویتامین C و آهن می تواند در افزایش جذب آهن موثر واقع شود، این ماده مغذی(ویتامین)C به طور غیر مستقیم هم می‌تواند در بهبود وضعیت آهن بدن مفید باشد. جالب است بدانید که ویتامین C در ساخت کارنیتین (یکی از ترکیبات حیاتی در بدن که در حفظ قدرت باروری موثر شناخته شده است) نقش فعالی دارد و جالب‌تر آنکه موجب حفظ شکل فعال ویتامین E می‌شود.

● خطری در کمین گیاهخواران

پروتئین به عنوان یکی از پرکاربردترین مواد مغذی در بدن انسان شناخته شده است. این ماده مغذی از ساخت عضلات، آنزیم‌ها و هورمون‌ها گرفته تا شرکت در ساخت ژن‌های تك تك سلول‌ها به عنوان یکی از ماکرونوترینت‌ها (ماده مغذی پر مصرف) معرفی شده است.

دکتر فردید دراین زمینه می‌گوید: <اختلالات هورمونی یکی از عمده دلایل کاهش قدرت باروری در افراد است و هورمون‌هایی نظیر هورمون‌های تیروئیدی، انسولین و هورمون های جنسی به خصوص در خانم‌ها می‌توانند سرعت رشد تخمك‌ها را افزایش و یا کاهش دهند و از آنجا که این ترکیبات ساختمان پروتئینی دارند، نقش این ماده مغذی روشن می شود.> همانطور که می‌دانید این ماده مغذی در انواع گوشت سفید و گوشت قرمز به وفور یافت می‌شود.

دانشمندان دریافته‌اند که مصرف منظم گوشت قرمز در مردان می تواند قدرت باروری را افزایش داده و نقش درمانی در این جنس داشته باشد. آنها معتقدند گوشت علاوه بر پروتئین، روی و سلنیوم نسبتاً بالایی نیز دارد که می‌تواند از اثرات تخریب کنندگی رادیکال های آزاد بر روی اسپرم‌ها جلوگیری کرده و تحرك آنها را افزایش دهد. همچنین روی موجود در گوشت قرمز نیز به میزان بیش از ۰۴ درصد جذب می‌شود و تا‡مین مقدار روزانه مورد نیاز(تقریباً ۸/۰ تا ۱ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن) این ماده مغذی در مردان نابارور ضروری است.

ماهی‌ها نیز به عنوان یك تامین کننده روی بسیار پر اهمیت محسوب می‌شوند زیرا موجب حفظ ترکیبات ژنتیکی اسپرم شده و انرژی لازم برای فعالیت اسپرم را بالا می‌برد. از آنجایی که این گروه از مواد غذایی در میان گیاه‌خواران طرفدار چندانی ندارد، احتمال شیوع این مشکل در آنها بالاتر از سایر افراد است.

● اثر چاقی و لاغری

دکتر فردید می‌گوید:< از مهمترین فاکتورهای عدم قدرت باروری در زنان، کم وزنی و حجم کم ذخایر چربی در بدن است که با قطع قاعدگی همراه بوده و این مشکل هر روز تشدید می‌شود. به این دلیل داشتن یك رژیم غذایی متعادل و افزایش وزن در حد معقول می‌تواند از مفیدترین عوامل کاهش ناباروری در خانم‌های جوان شود. علاوه بر لاغری، چاقی نیز بر قدرت باروری تا‡ثیر دارد.>

دکترفردیددرباره این موضوع می افزاید: <اضافه وزن نیز به مانند کم وزنی در افزایش و یا کاهش قدرت باروری موثر است. مطالعات نشان داده‌اند، خانم‌هایی که شاخص توده بدنی بالاتر از ۰۳ دارند در معرض این بیماری هستند و کاهش حتی چند کیلو از این اضافه وزن می‌تواند منجر به باروری در آنها شود. زیرا در حین کاهش وزن تعادل مناسبی در سطح هورمون انسولین و هورمون‌های جنسی و میزان اثر بخشی آنها در بدن برقرار می‌شود که می‌تواند رشد تخمك‌ها را در حد متعادلی نگاه دارد.>

به هرحال مهمترین نکته ای که حتما می‌گویید خیلی تکراری است ولی بسیار مهم است این است که باید از رژیم غذایی متعادلی استفاده کرد و به تدریج به وزن ایده‌آل دست یافت. محققان دریافته‌اند که پیروی از رژیم‌های غذایی غیر استاندارد و بسیار کم کالری که وزن را در مدت کوتاهی به شدت کاهش می‌دهد، علاوه بر ایجاد کمبود مواد مغذی گوناگون، منجر به تحلیل عضلات و بی‌نظمی و قطع دوره قاعدگی درخانم‌ها می‌شود و

www.takbook.com

قدرت باروری آنها را به خطر می‌اندازد.

از این‌روتوصیه می‌شود که برای کاهش وزن حتماً از رژیم‌های لاغری که همه گروه های غذایی در آنها هستند استفاده کرده و هفته‌ای ۱ تا ۵/۱ کیلوگرم انتظار کاهش وزن داشته باشند.

کارنیتین در غلظت بالا موجب انتقال اسیدهای چرب به میتوکندری و اکسیداسیون آنها برای تامین انرژی موردنیاز اسپرم‌ها می‌شود که حرکت آنهاراتسهیل می‌کند. از این رو خوردن مواد غذایی که سرشار از این‌ماده هستند بسیار کمك کننده است.

باید افزود که این ترکیب پروتئینی در مواد غذایی نظیر سینه مرغ، روغن ماهی و فیله گوشت گاو به وفور وجود دارد و خوردن روزانه ۰۳ تا ۰۶ گرم‌ازآنها می تواند نیاز روزانه افراد را تامین کند. جالب است بدانید که این ترکیب در بدن موجب لاغری می‌شود زیرا کارنیتین در فرایند تولید انرژی از چربی‌ها دخالت دارد وموجب‌سوختن‌چربی‌های‌اضافی می‌شود و به کاهش وزن کمك می‌کند.

منبع : روزنامه سلامت

**http://vista.ir/?view=article&id=251424**

vista.ir
Online Classified Service

## فریب ویتامین

بر خلاف ایده رایج در میان جوامع گوناگون، مصرف ویتامین در سنین پیری نمی تواند از ایجاد و توسعه عفونت ها در بدن افراد مسن جلوگیری کند.

گزارش انتشار یافته در »بریتیش مدیکال ژورنال» حاکی است بسیاری از افراد مسن در واقع فریب قرص های ویتامین و شربت های مولتی ویتامین را می خورند، زیرا مصرف این قبیل داروها نمی تواند آنها را در برابر ابتلا به انواع عفونت ها محافظت و بیمه کند.

بر اساس این گزارش، این نتایج در پی بررسی های انجام شده توسط کارشناسان دانشگاه ابردین اسکاتلند بر روی ۹۰۰ فرد بالاتر از ۶۵ سال به دست آمده است.

در این آزمایشات، دانشمندان از داروهای ویتامینه و نیز داروهای تلقینی به ظاهر مشابه با داروهای دسته نخست استفاده کردند و نتایج این تحقیقات، به روشنی بی اثر بودن داروهای ویتامینه را بر نرخ عفونت افراد سالخورده نمایان ساخت.

منبع : روزنامه ایران

www.takbook.com

http://vista.ir/?view=article&id=4805

vista.ir
Online Classified Service

# قارچ سرشار از ویتامینD

وظیفه بیوتین موجود در قارچ در سوخت و ساز بدن این است که انرژی را آماده نگه می دارد و اسید فولیک در سوخت و ساز پروتئین و مواد اصلی ژن ها نقش مهمی را بازی می کند.

از آنجا که با کمک نور آفتاب در پوست بدن به راحتی ویتامینD تولید می شود، مقدار کمی ویتامینD لازم داریم. فقط در زمستان وقتی که نور آفتاب به ندرت به بدنمان می خورد و ما خیلی کم از خانه خارج می شویم و وقتی هم که خارج می شویم لباسهای کلفت می پوشیم، پوست ما این شانس را ندارد که از نور آفتاب استفاده کند و تولید ویتامینD نماید.

افرادی که مدت طولانی در تخت هستند و یا اصولا بیرون نمی روند، غالبا از کمبود ویتامینD رنج می برند و این امر به استخوان های آنها صدمه می زند. ویتامینD باعث می شود که کلسیم در روده جذب شده و بلافاصله در استخوانها بکار رود.

افراد مسن غالباً به مرض بی آهک شدن استخوان (پوکی استخوان) مبتلا هستند. آنها بایستی از رژیم غذائی استفاده کنند که دارای ویتامینD می باشد مثل قارچ. یک پرس قارچ (۲۰۰گرم) نیاز روزانه به ویتامینD را تأمین می کند.

هر کس به هر دلیلی مدت طولانی در تخت بماند، استخوان هایش بصورت مطلوب ساخته نخواهد شد. از طرف دیگر در اثر کمبود نور خورشید و کمبود ویتامینD بدن قادر به جذب کلسیم نخواهد بود. غالبا این افراد وقتی متوجه نارسائی می شوند که می خواهند تخت را ترک کنند. با این استخوان های ضعیف بایستی انسان کاملا مراقب باشد.

به اینگونه افراد توصیه می شود حتی المقدور در هر هفته سه مرتبه، هر بار یک پرس قارچ میل نمایند و بهتر است با شیر و یا محصولات لبنی خورده شود، چه پخته و چه خام بعنوان سالاد مصرف شود؛ قارچ به عنوان منبع ویتامینD و شیر، ماست و یا پنیر به عنوان منابع کلسیم، سبب تقویت استخوان ها می شوند.

برای اینکه تمام مواد مغذی از مواد غذائی به بهترین صورت جذب شوند، نیاز به ویتامین های گروهB می باشد. قارچ یک دسته از این ویتامین های سوخت و ساز را تأمین می کند. هر سلول در بدن ما به ویتامین B۲ موجود در قارچ نیاز دارد تا بتواند انرژی کسب کند. برای اینکه انسان زود خسته و کم حوصله نشود، اعصاب هم نیاز به ویتامینB۲ دارند.

www.takbook.com

وظیفه بیوتین موجود در قارچ در سوخت و ساز بدن این است که انرژی را آماده نگه می-دارد و اسید فولیک در سوخت و ساز پروتئین و مواد اصلی ژن-ها نقش مهمی را بازی می-کند. خانم-ها بطور متوسط ۹۰درصد مقدار ویتامین B۲ توصیه شده را دارا می باشند و بندرت یک زن اسید فولیک را به اندازه لازم جذب می کند. بنابراین برای حل این مشکل بایستی خانمها در رژیم غذائی خود غالباً از قارچ استفاده کنند.

معمولا قارچ را بایستی فقط بصورت پخته میل کرد. چونکه قارچ ها آلوده به موادی هستند که فقط در اثر پختن از بین می روند. ولی قارچ هایی را که در واحدهای صنعتی تولید می شوند، می توان بدون هیچ مشکلی پس از تمیز کردن مصرف کرد.

منبع : روزنامه کیهان

**http://vista.ir/?view=article&id=110674**

vista.ir
Online Classified Service

## کاربرد ویتامین‌ها

ویتامین B۱ که منابع تأمین غذائی آن عبارتند از: گوشت، گیاهک گندم، آجیل، سبزیجات و جو دو سر کاربرد این ویتامین در بدن عبارتند از: ساخت و ساز هیدرات کربن، تولید انرژی و حفظ سلامتی دستگاه اعصاب و قلب است. میزان مورد نیاز این ویتامین در مردان یک میلی‌گرم و زنان ۸ صدم میلی‌گرم در روز است.

ویتامین B۲ که در شیر، کره، تخم‌مرغ، سبزیجات و موز موجود است و کاربرد آن شامل ساخت و ساز پروتئین و تولید انرژی و رشد و نمو و تنظیم دید سالم است. این ویتامین در مردان ۳/۱ میلی‌گرم و در زنان ۱/۱ میلی‌گرم روزانه مورد نیاز است.

ویتامین B۶ در موادی که دارای پروتئین زیاد است و غلات کامل، بادامزمینی، تخم‌مرغ، موز موجود است. کاربرد آن شامل ساخت و ساز گلوکز و تولید پروتئین و انرژی است.

ویتامین B۱۲ در جگر، گوشت، تخم‌مرغ، لوبیا، سویا به مقدار زیاد یافت می‌شود و کاربرد آن در ارتباط با تشکیل عوامل وراثت، ارتقاء و رشد سالم سلول‌های خونی، از بین بردن خستگی و افزایش انرژی است.

**http://vista.ir/?view=article&id=6134**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

## کازیمیر فونک کاشف ویتامین

لهستان فقط کشور ماری کوری و برادران وارنر نیست بلکه ایده امین‌های حیاتی یا ویتامین‌ها نیز از آنجا بود.

کازیمیر فونك بیوشیمیست لهستانی در ۱۹۱۲ ایده ویتامین‌ها را مطرح کرد. فونك، فرزند درماتلوژیست برجسته‌ای در ورشو بود ولی خود دکترای بیوشیمی را در آلمان گرفت و در انستیتوی پاستور پاریس و دربرلن کار می‌کرد. سپس به انستیتوی لیستر لندن رفت و آنگاه شهروند آمریکا گشت. کازیمیر فونك، ماده‌ای که در شلتوك برنج وجود دارد و مانع بروز بری‌بری می‌شد، تخلیص کرد. بیماری اسکوروی را نیز با کمبود مواد شیمیایی مربوط می‌دانست گرچه پیش از اینها، جراح نیروی دریایی بریتانیا کمبود میوه و سبزی تازه را در کشتی‌ها با اسکوروی در ارتباط می‌دانست. دکتر لیند توصیه کرد که ملوانان بریتانیا از لیموترش استفاده کنند. فونك فکر می‌کرد که ترکیبی که در شلتوك برنج است از امین‌ها است (امین‌های حیاتی یا ویتا امین). بعدها مشخص شد که این ترکیبات امین نیستند اما اسم ویتامین به احترام فونك حفظ شد.

منبع : روزنامه تهران امروز

**http://vista.ir/?view=article&id=79429**

vista.ir
Online Classified Service

## کاسنی سرشار از ویتامین

www.takbook.com

کاسنی با نام علمی Cichorium intybus و از راسته گل مینا Asterales تیره گل ستاره‌ای Asteraceae از سرده کاسنی‌ها Chicories. از خانواده Asteraceae می‌باشد. نام عربی آن شکوریه یا سرس است. گونه C.endivia به نام آندیو از انواع سبزی‌های سالادی بوده که دارای برگ و ساقه گوشتی و آبدار است. کاسنی گیاهی استپیا با گل‌های آبی یا ارغوانی است.

این گیاه علفی یکساله است که ریشه‌ای قطور به طول نیم تا یک متر دارد. رنگ بیرونی ریشه قهوه‌ای و داخلش سفید است. برگ‌ها متناوب بوده و در اطراف رگبرگ میانی برگ‌تارهای فراوان وجود دارد، شکل ظاهری برگ‌های پایین و بالا تفاوت دارد و هرچه از پایین به بالا می‌رویم برگ‌ها کوچک و کوچکتر شده به طوری که در انتهای ساقه‌ها به نظر می‌رسد، گیاه فاقد برگ است. گلهای کاسنی به صورت کاپیتول یا ستاره‌ای و به رنگ آبی می‌باشد. این گلها فقط در برابر نور آفتاب باز شده و در نبود آفتاب به صورت ناشکفته دیده می‌شوند.

اگرچه برای سالیان دراز و در میان کهنسالان ایرانی، مصرف جوشانده گل کاسنی راهی برای برطرف کردن تشنگی مفرط بوده با این حال هنوز اطلاعات کاملی درباره تنوع این گیاه که نوع وحشی آن همواره از ارزش دارویی بیشتری برخوردار بوده در دست نیست.

اما اکنون نتایج یک تحقیق جدید که با همکاری پژوهشگران ایرانی در دانشگاه تهران و موسسه گیاه‌شناسی بارسلون انجام شده نشان می‌دهد ۱۶ گونه جدید از کاسنی در ایران وجود دارد که تا پیش از این، گزارشی از وجود آنها منتشر نشده است.

کاسنی‌ها از نظر علمی در راستای گلهای مینا قرار می‌گیرند و تا پیش از این گمان برده می‌شد که تنها در نواحی کوهستانی و سردسیر یافت می‌شود. نتایج تحقیق جدید که در نشریه انجمن لینه لندن به چاپ رسیده نشان می‌دهد علاوه بر نواحی سردسیر ایران حتی در استان گرم و خشک سیستان و بلوچستان نیز می‌توان گونه‌هایی از کاسنی یافت.

گرچه در بعضی منابع گیاه‌شناسی از این ۱۶ گونه گیاه جدید گاه به عنوان گیاهان متفاوت از کاسنی نام برده شده اما اکنون پژوهشگران نشان داده‌اند که همهٔ این گونه‌های جدید از نظر ژنتیکی، همان نوع کاسنی هستند. بنابر نتایج مطالعه جدید، پراکندگی جغرافیایی کاسنی‌ها در ایران از سلماس در آذربایجان غربی تا سرخس در شمال خراسان و از تایباد در استان سیستان و بلوچستان تا درود در لرستان و در دامنه‌های کم ارتفاع البرز، مسیر قزوین به رشت، اطراف رودبار، کرج و خراسان و بالاخره تا کناره‌های دریاچه تار در استان تهران است.

به دلیل آن‌که کاسنی در زمره گیاهان دارویی است که به سایر کشورها صادر می‌شود (به ویژه می‌توان از اسپانیا به عنوان یکی از شرکای تجاری ایران در زمینه صادرات گیاهان دارویی و صنعتی نام برد) شناسایی و ثبت گونه‌های جدید کاسنی در ایران برای صادرات حائز اهمیت است.

کاسنی گیاهی است که به وسیله بذر زیاد می‌شود. بذر را می‌توان در خزانه و یا در محل اصلی کاشت. چنانچه بذر در خزانه کاشته شود؛ می‌بایستی پس از آن‌که دارای چهار برگ شد، به محل اصلی منتقل شود. در صورتی که بذر کاسنی در محل اصلی کاشته شد می‌بایست پس از سبز شدن، بوته‌ها را تنک کرد تا فاصله بین بوته وری خط ۱۵ تا ۲۰ سانتی‌متر باشد.

کاسنی از دسته سبزی‌هایی است که قبل از مصرف باید سفید کرد. در اثر این عمل تلخی آن به مقدار زیادی کاسته می‌شود. طرز سفید کردن کاسنی نسبت به انواع مختلف متفاوت است. کاسنی فری را دو تا سه هفته قبل از برداشت محصول مزرعه سفید می‌کنند. یعنی اگر هوا نسبتا گرم باشد دو هفته کافی است و چنانچه این عمل اواخر پاییز یا اوایل زمستان انجام گیرد سه تا چهار هفته وقت لازم است.

برای سفید کردن کاسنی فری از انواع وسایل مانند جعبه، گلدان، کاغذ و غیره برای جلوگیری از رسیدن نور به برگ‌های داخلی کاسنی استفاده می‌کنند.

www.takbook.com

ولی ساده‌ترین طریق که همیشه بیشتر از سایر روش‌ها، معمول است جمع کردن برگ‌ها و بستن نوک آنها باهم است. بدین طریق برگ‌های خارجی مانع رسیدن نور خورشید به داخل بوته می‌شوند. برای سفید کردن کاسنی باید هوا خشک باشد و اگر هوا مرطوب باشد باید وضعیت برگ‌های وسط بوته را بررسی کرد تا رطوبت باعث پوسیدن آنها نشود.

● جنبه‌های درمانی کاسنی

اما رضا (ع) می‌فرمایند: در کاسنی شفای هزار درد است، دردی در اندرون انسان نیست مگر آنکه کاسنی آن را برطرف می‌کند.

طبیعت کاسنی سرد و تر است. این گیاه در پزشکی اهمیت بیشتری داشته است. به طوری که ابن سینا پزشک بزرگ مسلمان در مورد گیاه کاسنی و خواص آن رساله‌ای نوشته است. کاسنی برطرف‌کننده تشنگی مفرط، مدر صفرا، تب بر، موثر در درمان دیفتری، تصفیه‌کننده خون و درمانگر بیماری‌های پوستی است.

دانشمندان علم گیاه‌شناسی برای این گیاه خواص و آثار زیر را برشمرده‌اند:

▪ اثر میکروب کشی آن از آنتی‌بیوتیک‌ها قویتر ذکر شده است.

در بررسی‌های انجام شده بر روی گیاه کاسنی مشخص شد که این گیاه حاوی مقادیری تانن، ترپنوئید، لوکوآنتوسیانین، استرول و فلاونوئید بوده و تا حدودی بر روی اشرشیاکلی و پسودومونا آنروژینوزا موثر است ولی اثر ضدقارچی مناسبی ندارد. عصاره گیاه دارای اثرات ضد باکتریایی مناسبی نسبت به اثرات ضد قارچی آنها می‌باشد از این رو خالص سازی عصاره گیاهان و ردیابی ماده یا مواد موثره آنها توصیه می‌شود. برگ‌های کاسنی وحشی سرشار از ویتامین ث و دارای پتاسیم و فسفر می‌باشد.

کاسنی مقوی اشتها، مقوی معده، تصفیه کننده خون، ملین و تب بر است.

▪ کاسنی بازکننده و حمل کننده ماده بیماری کبد است.

▪ کاسنی مسکن عطش و حرارت درونی است. کاسنی در درمان التهابات معده و پاک کردن مجاری ادراری، موثر است.

▪ اگر آب پخته کاسنی را با سکنجبین میل کنید بهترین داروی تب‌های طولانی و مداوم است.

▪ مالیدن آب کاسنی به محل‌های خارش بدن بسیار مفید است.

غرغره آب کاسنی با فلوس برای درد گلو، ورم و سوزش گلو مفید است. فرمول مذکور برای درمان ورم حلق (لارنژیت) و تورم مفصلی نافع است.

▪ مصرف تخم کاسنی، کمی با حالت تهوع همراه است. افزودن سکنجبین این مشکل را برطرف می‌کند.

▪ ریشه کاسنی در بازکردن و روان شدن اخلاط بسیار موثر است.

▪ ریشه کاسنی، مجاری گوارشی را پاک می‌کند و بهترین تصفیه کننده خون است. ریشه کاسنی در از بین بردن ورم احشا خیلی موثر است.

▪ ریشه کاسنی بهترین دارو برای درمان آب آوردن شکم است. در نفخ و تحلیل مواد بسیار نافع است. ریشه کاسنی برای تقویت معده، زیاد کردن ادرار و رفع درد مفاصل مفید است. از این گیاه به عنوان ضد یرقان نام برده اند.

▪ ریشه کاسنی مدر و تب بر بوده و به عنوان اشتهاآور و صفرا آور مورد مصرف قرار می‌گیرد. گل کاسنی به عنوان ملین و افزاینده صفرا مورد استفاده قرار می‌گیرد

▪ عرق کاسنی که از گیاه تازه کاسنی گرفته شده باشد برای خنکی به کار می‌رود.

▪ برگ‌های کاسنی دارای املاح پتاس است و جوشانده آن برای تصفیه خون، تقویت معده و اعضا به کار می‌رود.

▪ کاسنی انواع مختلف دارد که ریشه و برگ‌های آن در پزشکی، در بهبود تب‌ها، یرقان (زردی) و انسداد مجاری صفراوی مفید است.

▪ تمام قسمت‌های کاسنی مخصوصا ریشه و برگ آن، محرک صفرا است و به عمل هضم کمک می‌کند و اثر آن در نارسایی‌های کبدی، قولنج‌های کبدی و ناراحتی‌های صفراوی بارز است.

▪ کاسنی در ازدیاد نطفه و زیبایی چهره کودک تازه متولد مفید است.

www.takbook.com

کاسنی انسان را از ابتلا به قولنج نگه می‌دارد.

▪ کاسنی، توان و نیروهای بدنی را تجدید می‌کند. کاسنی در ضعف اعصاب، ضعف چشم و فشار خون مفید است.

▪ کاسنی، قلب، کلیه، کبد را فعال و با نشاط می‌گرداند. کاسنی رحم را به وظیفه طبیعی خود وا می‌دارد.

▪ برگ کاسنی، دارای مقداری ویتامین "ث" است و لذا در حفظ جوانی موثر است. برگ کاسنی، زهر طحال را از بین می‌برد و کیسه صفرا، یرقان و دردهای معده و کبدی را معالجه می:ند.

کلیه قسمت‌های کاسنی مورد استفاده دارویی دارد.

تخم و گل کاسنی برای درمان زخم‌های داخل دهان مفید است.

▪ ریشه و برگ آن اثر قوی و مخصوصا مقوی معده مدر، تصفیه کننده خون،ملین، صفرابر و تب بر دارد.

▪ از کاسنی به عنوان اشتها آور، درمان قولنج کبدی و نارسایی اعمال کبد استفاده می‌شود.

▪ کاسنی همچنین در دفع رسوبات ادراری، عفونت مجاری ادرار و درمان نقرس و رماتیسم اثر معالج دارد.

▪ توصیه شده که برگ‌های کاسنی به صورت نشسته مصرف گردد، زیرا بر اثر شستشو به میزان قابل توجهی از مواد موثره آن شسته و کاهش می‌یابد.

▪ ریشه کاسنی اثر قاطع در رفع ورم و التهاب‌های لثه دارد.

▪ ریشه‌های ضخیم کاسنی را پس از خشک کردن و به عمل آوردن، به همراه قهوه مصرف می‌کنند. این نوشیدنی در فرانسه طرفداران خاصی دارد، به نام قهوه شیکوری معروف است و بسیار گران قیمت می‌باشد.

▪ کاسنی را برای درمان زردی و یرقان هم توصیه نموده‌اند. دم کرده برگ و ریشه کاسنی وحشی به مقدار پانزده گرم در یک لیتر آب برای افرادی که مبتلابه به یرقان هستند نوشیدنی مناسبی است

▪ کاسنی به عنوان دوست کبد شهرت دارد و عرق آن هرچه تلخ تر باشد مفیدتر است.

▪ خشک شده کاسنی دارای عطری شبیه ادویه و طعمی تلخ است.

▪ ریشه آن ترشح صفرا را بالا می‌برد و به خاطر این که شیره معده را تحریک می‌کند اشتها را زیاد می‌نماید.

جوشانده گیاه برای کبد مفید است و سنگ‌های صفراوی یا کلیوی را از بین می‌برد. به عنوان مقوی معده، مدر، تصفیه کننده خون، ملیین، تب بر استفاده می‌شود و اثرات مثبتی در مداوای دیابت دارد.

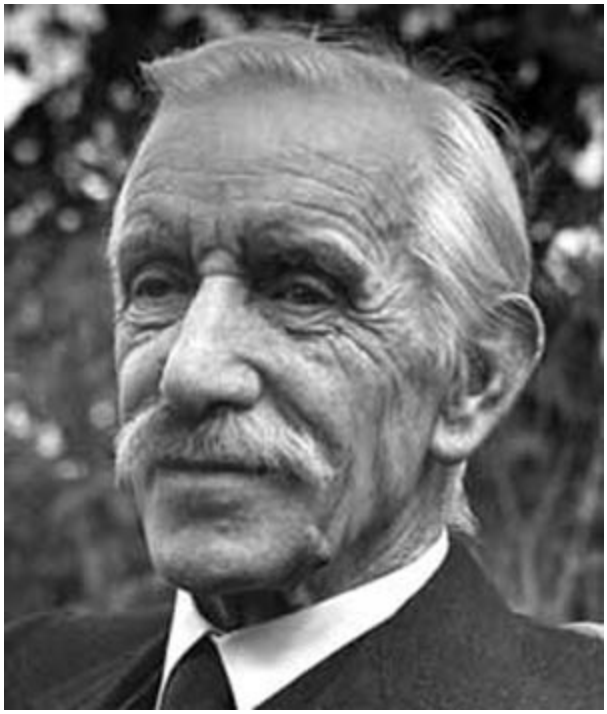
منبع : پایگاه اطلاع‌رسانی درمانگر

**http://vista.ir/?view=article&id=299167**

vista.ir
Online Classified Service

## کاشف ویتامین

www.takbook.com



● کودکی پرماجرا

فردریک گولاندهاپکینز در ۲۰ ژوئن ۱۸۶۱ در ایست‌پورن انگلیس در خانواده‌ای متوسط دیده به جهان گشود، پدرش برادرزاده «جرارد مانلی هاپکینز» یکی از شعرای معروف انگلیس بود. فردریک هیچ وقت طعم محبت پدر را نچشید زیرا وقتی که نوزاد بود، پدرش را از دست داد.مادرش نیز فقط به فکر خودش بود و تنها تا ده سالگی مسئولیت نگهداری فردریک را به عهده گرفت، سپس او را به یک مدرسه شبانه‌روزی سپرد. فردریک همیشه با میکروسکوپی که از پدرش به یادگار مانده بود به تماشای اجسام ریز می‌پرداخت. او به ادبیات نیز علاقه‌مند بود و گاهی اشعار کوتاهی هم می‌سرود.

● ورود به عرصه علم

در سال ۱۸۷۱ مادرش او را ترک کرد و به آنفیلد در لیورپول رفت و فردریک به مدرسه‌ای در لندن انتقال یافت. او علیرغم این‌که از مهر خانواده محروم شده بود اما در مدرسه بهترین نمرات را کسب می‌کرد، وقتی دوران دبیرستانش به پایان رسید، تصمیم گرفت وارد دنیای علم شیمی شود. ۱۷ ساله بود که دیپلم گرفت و با نوشتن یک مقاله در زمینه زندگی حشرات برنده جایزه انجمن ملوم لندن شد.او برای گذران زندگی در بانک سلطنتی لندن به استخدام درآمد تا بتواند از عهده هزینه تحصیل خود برآید. از این رو فردریک وارد دانشگاه لندن شد و به تحصیل در رشته شیمی پرداخت و به تجزیه و تحلیل سموم در بدن پرداخت.۲۲ ساله بود که فارغ‌التحصیل شده، سپس وارد دانشگاه پزشکی شد، او در آزمایشگاه به تحقیق در زمینه علم شیمی پرداخت. در سن ۲۸ سالگی مدال طلا در رشته شیمی از دانشگاه پزشکی لندن را دریافت کرد و مدرک کارشناسی‌اش را در زمینه سم‌شناسی و فیزیولوژی به دست آورد.همان زمان در دانشگاه با «جسی آ استیوز» دانشجوی رشته پزشکی آشنا شد و در سن ۳۶ سالگی با او ازدواج کرد. ثمره این ازدواج دو فرزند دختر بود. بعدها جاکیتا دختر بزرگش با نویسنده معروف انگلیسی «جی بی پریستلی» ازدواج کرد.در سال ۱۸۹۸ با ارائه یک سخنرانی در دانشگاه کمبریج مورد توجه همه اساتید علم شیمی قرار گرفت و عضو انجمن هیئت مدیره این دانشگاه شد و به کرسی استادی دست یافت. فردریک علیرغم موفقیت‌های چشمگیرش در عرصه علم و دانش همیشه از لحاظ محبت والدین احساس خلاء می‌کرد.یک بار تصمیم گرفت به همراه همسر و دو فرزندش به دیدار مادرش برود. مادر او ازدواج کرده بود و فردریک را به طور کلی از یاد برده بود، برخورد مادر با او و خانواده‌اش بسیار سرد بود، تا جایی که فردریک از این‌که به دیدار مادرش رفته، احساس پشیمانی می‌کرد.

● کشف ویتامین‌ها

فردریک در آزمایشگاه، مخلوطی از انواع هیدرات‌های کربن، چربی‌ها، پروتئین‌ها و نمک‌ها را که برای بدن لازم است به یک گروه موش خوراند. چند هفته بعد مشاهده کرد که موش‌ها همگی مرده‌اند ولی گروه دیگر موش‌ها که در همان مدت همان مخلوط غذایی را همراه با مقدار کمی شیر خورده بودند، زنده ماندند. او نتیجه گرفت که شیر موادی دارد که برای زنده ماندن و رشد موش‌ها لازم است اما امروزه می‌دانیم این مواد ضروری، ویتامین‌ها هستند.در آن دوران دوست بسیار صمیمی فردریک «دکتر کریستین ایجکمان» بود که در زمینه بیماری‌ها تحقیق می‌کرد، او ثابت کرده بود که بیماری «بری بری» در نتیجه کمبود تغذیه ایجاد می‌شود. این امر راه را برای کشف ویتامین‌ها و مواد ویتامین‌دار مسئول بیماری بری‌بری یعنی «تیامین» هموار کرد. به این ترتیب ایجکمان به یاری فردریک برنده جایزه نوبل پزشکی در سال ۱۹۲۹ شد. لذا علم جدید تغذیه به سرعت گسترش یافت و اولین تحقیقات و نظریه‌ها در مورد ویتامین‌ها در همان سال‌ها به وسیله فردریک انجام شد و او به خاطر همین تحقیق، جایزه

www.takbook.com

انجمن سلطنتی لندن را دریافت و به لقب «سر فردریک هاپکینز» نائل آمد.فردریک، فردی بسیار پرکار بود و به هیچ وجه از کار کردن و تحقیق در آزمایشگاه و مطالعه خسته نمی‌شد. او در طول شبانه‌روز فقط ۳ ساعت می‌خوابید و بقیه اوقات خود را صرف کسب علم و ارائه مقالات پزشکی و شیمی می‌کرد. فردریک بسیار خانواده‌دوست بود و همیشه می‌خواست فرزندانش در کنار او باشند.فردریک هاپکینز در ۱۶ می ۱۹۴۷ در حالی که مشغول تحقیقات در آزمایشگاه دانشگاه کمبریج بود به دلیل سکته قلبی در سن ۸۶ سالگی چشم از جهان فرو بست، بعدها مجسمه یادبود وی را در کمبریج بنا کردند تا نسلهای آینده این دانشمند برجسته را که گام بزرگی در علوم تغذیه گذاشت به فراموشی نسپارند.

منبع : خانواده سبز

**http://vista.ir/?view=article&id=316803**

vista.ir
Online Classified Service

## کدام یک از ویتامین‌ها برای سلامتی مفیدترند؟ ویتامین‌های طبیعی یا مصنوعی.

در بیشتر مواقع، تفاوت کمی بین ویتامین‌های طبیعی و مصنوعی وجود دارد. ویتامین‌ها به تنهائی و یا جدا از غذا وجود ندارند. مگر آنکه در آزمایشگاه درست شده باشند یا از غذا استخراج شده باشند ویتامین‌هائی که از طریق فعل و انفعالات شیمیائی از غذا گرفته شده‌اند به صورت قرص در می‌آیند. چیزی که در آغاز یک مادهٔ طبیعی بوده به صورت یک محصول تصفیه شده و تغییر یافته در آمده است.

در بسیاری از مواقع لغت طبیعی در مورد ویتامینی که حاوی مواد افزودنی نیست به کار می‌رود.

در کل تحقیقات نشان داده‌اند که بدن فرقی بین ویتامین‌های طبیعی یا مصنوعی نمی‌شناسد و هر دو به یک اندازه در بد جذب می‌شوند. تنها استثناء در مورد ویتامین E وجود دارد. تحقیقات نشان داده‌اند که نوع طبیعی ویتامین E عملکرد بیولوژیکی بالاتری در بدن نسبت به نوع مصنوعی آن دارد.

منبع : واحد مرکزی خبر

**http://vista.ir/?view=article&id=11843**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

## کلسیم

کلسیم برای داشتن دندان ها و استخوان های قوی و سالم ضروری است و از بروز بیماری ورم مفاصل جلوگیری می کند. علاوه بر این که کلسیم به مغز کمک می کند که ارتباط خود را با اعصاب حفظ کند، فشار خون را منظم می کند. روزانه بین ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم برای هر فرد مناسب است .

● منابع

- ماست ساده کم چرب (حدود ۲۲۶ گرم) ۴۱۵ میلی گرم،
- پنیر ریکوتا (ساخته شده از شیر کم چرب) (۱/۲ فنجان) ۳۳۵ میلی گرم،
- شیر سویا غنی شده (حدود ۲۲۶ گرم) ۳۰۰ میلی گرم،
- اسفناج منجمد پخته شده (یک فنجان) ۲۹۰ میلی گرم،
- شیر دو درصد چربی (حدود ۲۲۶ گرم) ۲۸۵ میلی گرم،
- پنیر سوئیسی ریز شده (۱/۴ فنجان) ۲۱۴ میلی گرم،
- پنیر چدار ریز شده (۱/۴ فنجان) ۲۰۴ میلی گرم،
- ماهی قزل آلا کنسروی (حدود ۸۵ گرم) ۱۸۱ میلی گرم،
- سویا (۱/۲ فنجان) ۱۳۰ میلی گرم،
- پنیر پارمسان ریز شده (یک قاشق غذاخوری) ۵۵ میلی گرم

معصومه پیروزبخت

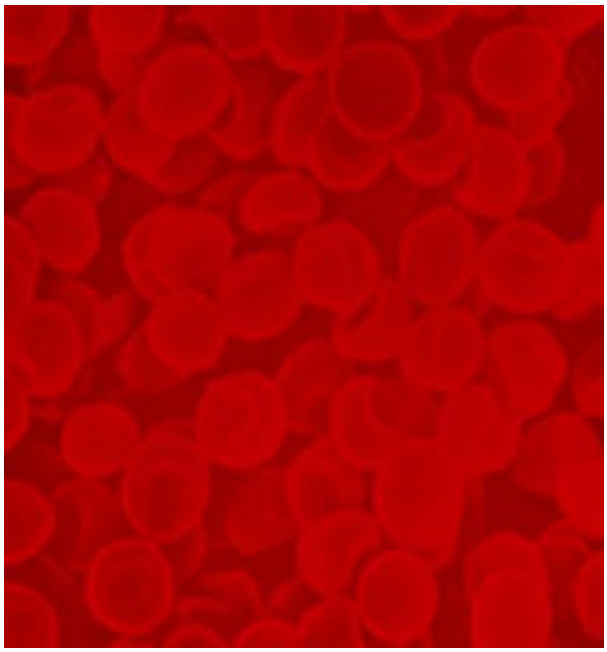
منبع : روزنامه ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=127334**

vista.ir
Online Classified Service

## کم خونی وخیم ( کم خونی ناشی از کمبود ویتامین ب ۱۲)

www.takbook.com



کم خونی وخیم ( کم خونی ناشی از کمبود ویتامین ب ۱۲) عبارت است از کمخونی ناشی از جذب ناکافی ویتامین ب۱۲ (کوبالامین). ویتامین ب۱۲ تنها در غذاهای با منشای حیوانی یافت می‌شود، مثل گوشت، ماهی، و لبنیات. این نوع کمخونی اغلب در افراد ۶۰-۵۰ ساله روی می‌دهد. علایم کمخونی وخیم به آهستگی و به طور نامحسوس ظاهر می‌شوند و ممکن است بلافاصله تشخیص داده نشوند.

● علایم شایع

ضعف، به خصوص در بازوها و پاها

زبان دردناك

تهوع، بی‌اشتهایی، و کاهش وزن

خونریزی از لثه‌ها

کرختی و احساس سوزن سوزن شدن در دست‌ها و پاها

مشکل در تعادل

لب‌ها، زبان و لثه‌های رنگ پریده

زردی چشم‌ها و پوست

افسردگی

گیجی و منگی، و زوال عقل

سردرد

مشکل در حافظه

وزوز گوش

▪ علل

فقدان ماده‌ای به نام «فاکتور داخلی» که جذب ویتامین ب۱۲ را ممکن می‌سازد. این ماده از مخاط معده ترشح می‌شود. علت فقدان «فاکتور داخلی» معلوم نیست، اما امکان دارد یك نقص ارثی یا اختلال خودایمنی باشد.

کاهش ترشح اسید معده، به خصوص بعد از جراحی معده، یا همراه با فقدان «فاکتور داخلی». اسید معده نیز برای جذب ویتامین ب۱۲ ضروری است.

● عوامل افزایش‌دهنده خطر

غذای نامناسب، به خصوص رژیم گیاهخواری که ویتامین ب۱۲ را فراهم نمی‌آورد و عدم استفاده از مکمل ویتامین ب۱۲ در این حالت

بیماری تیرویید

جراحی معده، سرطان معده، یا التهاب معده

پرخوری یا بی‌اشتهایی عصبی

دیابت شیرین (مرض قند)

میکسِدِم (یك نوع بیماری تیرویید)

سابقه خانوادگی این نوع کمخونی

www.takbook.com

سن بالا

عوامل ژنتیکی. این بیماری در مردمان اهل شمال اروپا شایع‌تر است. در عوض در سیاه‌پوستان و آسیایی‌ها نادر است.

● پیشگیری

اگر جراحی معده شده‌اید یا التهاب معده دارید، باید مرتباً ویتامین‌ب۱۲ تزریق کنید.

● عواقب مورد انتظار

در حال حاضر این بیماری غیرقابل درمان است. اما با تزریق منظم ویتامین ب۱۲ علایم را تا هر زمان می‌توان کنترل نمود و عوارض را بهبود بخشید.

بعضی از علایم در عرض چند روز پس از شروع درمان ناپدید می‌شوند، در حالی که این زمان برای بعضی علایم دیگر ممکن است چند ماه باشد.

● عوارض احتمالی

نارسایی احتقانی قلب

دو بینی

افزایش استعداد ابتلا به عفونت

ناتوانی جنسی در مردان

● درمان

برای تأیید بیماری از آزمایشات تشخیصی مختلفی می‌شود: آزمایش خون، آزمایش شیلینگ (جهت بررسی جذب ویتامین ب۱۲)، و گاهی نمونه‌برداری از مغز استخوان

دستورات درمانی توصیه شده که شامل درمان ویتامین ب۱۲ نیز هست را به کار بندید.

● داروها

معمولاً ویتامین ب۱۲ تزریقی تجویز می‌شود. مقدار آن بستگی به شدت بیماری دارد. دوز معمول عبارت است از یك تزریق در روز تا ۷ روز، سپس یك تزریق در هفته برای یك ماه، و سپس یك تزریق در ماه برای باقی عمر

طریقه تزریق ویتامین ب۱۲ به خود را یاد بگیرید، زیرا مکمل‌های خوراکی ناکافی هستند. درمان برای باقی عمر ضروری است. البته توجه داشته باشید که با درمان نیز توانایی جذب ویتامین ب۱۲ در شما طبیعی نخواهد بود

● فعالیت

ممکن است لازم باشد که فعالیت بدنی تا رفع خستگی و مشکلات تعادلی محدود شود.

● رژیم غذایی

رژیم خاصی توصیه نمی‌شود. هم‌اکنون، گوشت و جگر خام که قبلاً توصیه می‌شدند دیگر توصیه نمی‌شوند.

امکان دارد دریافت مکمل آهن ضروری باشد.

▪ در این شرایط به پزشك خود مراجعه نمایید

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علایم این نوع کم‌خونی را دارید

اگر علایم در عرض ۲ هفته پس از آغاز درمان شروع به بهبود نکنند.

منبع : پایگاه اطلاع‌رسانی پزشکی نوین

**http://vista.ir/?view=article&id=223536**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

## کودکان به مکمل های ویتامین D نیاز دارند

شیرخواران ، کودکان و نوجوانان باید از مکمل های ویتامین D بصورت قطره یا قرص برای سلامتی استخوانها استفاده کنند .

بویژه شیرخوارانی که از شیرمادر استفاده می کنند بدلیل کم بودن میزان ویتامین D در شیر مادر دچار اختلال رشد می شوند .

علائمی وجود دارد که نشان می دهد خیلی از کودکان قبل از بروز علائم راشی تیسم دچار کمبود طولانی مدت ویتامین D می باشند .

راشی تیسم بیماری نرمی استخوان می باشد که بعلت کمبود دریافت ویتامین D ایجاد می شود . استخوانهای ضعیف شده در بچه های کوچک منجر به پاهای پرانتزی ، نرمی جمجمه و به تأخیر افتادن سینه خیز رفتن کودک می شود . متخصصین بر این عقیده می باشند که تعداد کودکان مبتلا به راشی تیسم افزایش یافته است .

نور خورشید منبع عمده ویتامین D می باشد ، زیرا پوست می تواند این ویتامین را تولید کند . اگر چه تماس زیاد با نورخورشید برای کودکان کم سن خطرناک می باشد .

بنابراین به والدین شیرخواران زیر ۶ ماه توصیه می شود از قرار دادن کودکان در معرض نور مستقیم خورشید خودداری کنند زیرا احتمال سرطان پوست به میزان زیادی افزایش می یابد .

ضدآفتاب ها مانع از تولید ویتامین D توسط پوست می شوند ، اگر چه برای جلوگیری از سرطان پوست توصیه می شوند .

بیشتر بچه هائی که از شیر خشک استفاده می کنند میزان کافی ویتامین D بدست می آورند زیرا در این شیرها میزان کافی ویتامین D اضافه شده است .

اگر چه پزشکان جهت تقویت ایمنی نوزاد ، مادران را تشویق به شیردادن می کنند . اما این نگرانی وجود دارد که در طی روند رشد ، کودک دچار کمبود ویتامین D شود .

علائم ضعیف شدن استخوانها خفیف و مخفی می باشد . بنابراین ممکن است قبل از اینکه مشکلات تکاملی کودک پدیدار شود این صدمات ایجاد شده باشد .

مولتی ویتامین به شکل قطره برای شیرخواران بدون نسخه در دسترس همگان وجود دارد . در چند ماه اول زندگی حداقل ۲۰۰ واحد بین المللی ویتامین D در روز تکامل مناسب کودک را تسریع می کند .

این میزان دارو باید در تمام طول دوران کودکی و نوجوانی ادامه پیدا کند . در حقیقت در تمام طول زندگی باید روزانه ۲۰۰ واحد ویتامین D مصرف شود و بعد از ۶۵ سالگی ممکن است نیاز به میزان کمتری از ویتامین وجود داشته باشد .

راشی تیسم در حقیقت مشکل اطفالی است که فقط با شیرمادر تغذیه شده اند . بخصوص اگر رنگ پوست آنها تیره باشد .

اما وضعیت مادران شیردهی که قبل از زایمان ویتامین استفاه می کنند چگونه خواهد بود . آیا این ویتامین های مصرف شده وارد شیر آنها می

www.takbook.com

شود ؟

بنظر می رسد پاسخ این سئوال مثبت باشد . میزان ویتامین در شیرمادران کاملاً متفاوت است .

با توجه به میزان کم ویتامین D در شیرمادر ، مصرف خوراکی روزانه ۲۰۰ واحد برای شیرخوار خطرناک نخواهد بود .

منبع : ایران مانیا

**http://vista.ir/?view=article&id=6693**

vista.ir
Online Classified Service

## کیوی سرشار از ویتامین ث را فراموش نکنید

کیوی میوه درخت تاک چوبی و بزرگی از رده آکتینیدیا Actinidia ( راسته Ericales، خانواده Actinidiaceae ) است که در آب و هوای معتدل رشد می کند.

در بازار جهانی آنرا میوه کیوی (kiwifruit) می گویند اما در شمال آمریکا معمولاً آنرا کیوی می نامند. متداول‌ترین نوع کیوی ( Actinidia deliciosa) تقریباً به اندازه تخم مرغ است ( حدوداً به طول ۶ سانتیمتر و ۵/۵ تا ۴/۵ سانتیمتر محیط) و کاملاً گرد نمی‌باشد. دارای پوستی کرکدار به رنگ قهوه‌ای کمرنگ است که معمولاً مصرف نمی‌شود. گوشت داخل آن سبز روشن و دارای ردیفهایی از دانه‌های خوراکی کوچک وسیاه است. بافت این میوه نرم و طعم آن گاهی اوقات مثل ترکیبی از توت فرنگی، موز و آناناس می باشد.نام این میوه را از روی کرکهای روی پوست آن که کاملاً شبیه پرهای پرنده‌ای در نیوزیلند به همین نام است گرفته اند.

- ارزش غذایی کیوی

کیوی حلقه شده کیوی سرشار از ویتامین ث می باشد. مقدار پتاسیم آن از نظر وزنی تاحدی کمتر از موز است. همچنین دارای ویتامینA، ویتامین E، کلسیم، آهن و فولیک اسید می باشد.کیوی خام نیز دارای مقادیر زیادی آنزیم حل کننده پتاسیم به نام پاپایین است که ازنظر تجاری برای نرم کردن گوشت مفید است اما احتمال دارد برای بعضی از افراد آلرژی زا باشد. بویژه افرادی که به پاپایاس یا آناناس حساسیت دارند مستعد حساسیت به این میوه هم هستند.این آنزیم که براثر پختن میوه به سرعت از بین می رود استفاده از کیوی خام را در دسرهای حاوی شیر یا هر محصول لبنی دیگر نامناسب می کند.این آنزیم در عرض چند دقیقه درحالیکه بوی بسیار بدی تولید می نماید شروع به حل کردن پروتئین شیر می کند.

www.takbook.com

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=79090

vista.ir
Online Classified Service

# کیوی: بمبی شیرین با ویتامین C

استرس ، مواد مضر و کمبود خواب ، روی بدن انسان اثر می گذارد. هر کس که می خواهد به این وضع گرفتار نشود، باید در روز ۴ عدد کیوی بخورد. در مورد مقدار ویتامینC لازم، بین دانشمندان توافق نظر وجود ندارد. بعضی معتقدند که کمبود ویتامینC را باید از طریق خوردن قرص های ویتامینC تأمین کرد. عده ای از متخصصین بر این عقیده اند که برای پیش گیری از تب، ناراحتی های معده و روده، بی حالی و خستگی، سرفه های شدید و زکام که در اثر وجود باکتری ها بروز می کند، مصرف ۱۵۰ میلی گرم ویتامین C بهترین راه است.کیوی ، سیستم حفاظتی بدن را تقویت می کند و از بروز سرطان جلوگیری می نماید.

- پادزهر سیگار

سیگاری ها نیاز به ویتامینC بیشتری دارند. زیرا مواد سمی ، مخصوصاً رادیکال های آزاد موجود در دود سیگار ویتامین ها را از بین می برد . بنابراین سیگاری ها حدوداً باید ، ۴۰% ویتامینC بیشتری ، مصرف کنند. این مقدار با خوردن دو عدد کیوی تأمین می شود. کسانی که زنجیروار سیگار می کشند باید جعبه، جعبه کیوی بخرند و مصرف کنند.البته در افراد سیگاری با خوردن کیوی ، ضایعات مربوط به ویتامینC جبران میشود، ولی ضرری که کشیدن سیگار برای قلب، مجاری عروقی، ریه و سایر اندام های بدن دارد ، جبران نمی شود.

پادزهر کیوی درمقابل سمومی که در سیگار وجود دارد، ناچیز است. نوعی خاص از اسیدهای فنول به همراه ویتامینC، برای مقابله با خطرات سرطان کارساز هستند. یکی از آنها اسید قهوه است که در کیوی با غلظت بالائی وجود دارد. حتی قهوه که نام این اسید از آن گرفته شده است، یک دهم غلظت این اسید موجود در کیوی را ندارد. اسید قهوه، مثل ویتامینC مانع تولید مواد سرطان زا در معده ، یعنی نیتروزامین ها می شود. کیوی با داشتن ویتامینC و اسید قهوه، دو ماده اساسی ضد سرطان را در اختیار می گذارد.

" مطالعات دانشمندان ایتالیایی نشان داده است که دیابتی ها که مرتب مقدار زیادی ویتامینC دریافت می کنند، میزان کلسترول و انسولین پایینی دارند.

کیوی برای تامین ویتامینC منبع خوبی است."

www.takbook.com

کیوی دارای آنزیم هایی است که پروتئین ها را تجزیه می کنند. متأسفانه این آنزیم ها در معده به وسیله اسید معده از بین می روند، طوری که در معده و روده اثری ندارد. ولی اسید معده بعد از خوردن غذاهای گوشتی و لبنی زیاد، مقداری خنثی می شود و آنزیم های کیوی می توانند مدت کوتاهی فعالیت کنند و این زمان کافی است که مواد پروتئینی به وسیله این آنزیم ها به قطعات کوچک تری تجزیه شوند و این امر عمل هضم غذاهای سنگین در معده و روده را آسان تر می کند.

● چهار مرتبه خوردن کیوی در روز توصیه می شود

چهار عدد کیوی را در طول روز تقسیم کنید. مثلاً صبح، ظهر، بعد از ظهر، و عصر. چون بدن انسان نمی تواند ویتامینC را ذخیره کند ، بنابراین به جای خوردن تنقلات مثل چیپس بهتر است کیوی میل نمائید !

● یک نسخه از کیوی:

۴ عدد کیوی و یک موز را پوست کنید، با گوشتکوب یا وسیله دیگر آنها را خرد و مخلوط کنید. ۳۰۰ میلی لیتر شربت آناناس و ۳۰۰ میلی لیتر آب سیب را با آن مخلوط کنید و مصرف نمائید.

منبع : روزنامه هموطن سلام

**http://vista.ir/?view=article&id=119866**

vista.ir
Online Classified Service

## گلف ؛ ورزش مفرح و سرشار از ویتامین D

آیا شما قصد دارید ویتامین D را به‌طور طبیعی به بدنتان برسانید؟ آیا شما تلاش می‌کنید در طول شب بهتر بخوابید و در طول روز دوستان جدیدی پیدا کنید؟ اگر شما به سلامتی خودتان توجه دارید و دنبال یک ورزش آرام و لذت‌بخش هستید، می‌توانید گلف را انتخاب کنید و از فواید بسیار زیاد آن بهره‌مند شوید

● فواید گلف

▪ هر فعالیتی از جمله گلف که مقداری شما را به تحرک وادار کند و اندکی عرق شما را در بیاورد، برای سیستم قلبی و عروقی شما مفید است.

▪ بازی گلف باعث کاهش سطح کلسترول بد (LDL) و در نهایت باعث کاهش خطر حمله قلبی و سکته مغزی در افراد می‌شود.

▪ گلف به افزایش سرعت متابولیسم کمک و کاهش وزن را آسان‌تر می‌کند. یک دور بازی گلف حدود ۳۰۰ کالری را در یک فرد ۱۵۰ پوندی که یک ساعت

www.takbook.com

گلف بازی می‌کند، می‌سوزاند.

▪ تمرینات وزنی استقامتی برای استخوان‌های شما بسیار مناسب هستند. انجام تمرین‌های وزنی استقامتی ۲ تا ۳ بار در هفته توده عضلانی اندک شما را افزایش می‌دهد و به تقویت اسکلت بدنی شما کمک می‌کند. این نوع تمرین‌ها همچنین به پیشگیری از پوکی استخوان کمک می‌کند. برای انجام این نوع تمرین‌ها در گلف، کیف گلف خودتان را حمل کنید و برای رهایی از فشار وارده بر روی شانه‌ها از کیف‌های گلف دوبنده استفاده کنید.

▪ ویتامین D برای قوی‌تر کردن استخوان‌ها ضروری است. این ویتامین مقدار کلسیم و فسفر موجود در خون را هم تنظیم می‌کند. ویتامین D همچنین به تنظیم رشد سلول‌های پوستی کمک می‌کند. شما ممکن است بخواهید از طریق مواد غذایی سرشار از ویتامینD، ویتامین مورد نیاز بدنتان را تأمین کنید در حالی‌که بدن شما می‌تواند تمام ویتامینی که نیاز دارید با دریافت مقداری نور خورشید بسازد. شما در گلف این فرصت را به بدنتان می‌دهید که به بهترین صورت ممکن از نور خورشید برای ساختن ویتامین مورد نیاز استفاده کند.

▪ مطالعات بسیاری نشان داده‌اند ورزش منظم، راحتی و آرامش خواب را افزایش می‌دهد. شما با انجام تمرین‌های منظم، می‌توانید سریع‌تر به خواب بروید و مدت زمان طولانی‌تری در خواب آرام باشید. گلف از ورزش‌هایی است که به دلیل فضای باز و آرامش به عنوان یک تفریح هم محسوب می‌شود. پس شما می‌توانید با یک تیر دو نشان بزنید؛ گلف بازی کنید تا هم ورزش کرده باشید و هم تفریح و البته خواب راحتی هم در شب داشته باشید.

▪ گلف یک بازی اجتماعی است. شما در بازی گلف، زمان زیادی برای صحبت با دوستان و یافتن دوستان جدید خواهید داشت. یافتن دوستان جدید مقدار آندروفین خون را افزایش می‌دهد که به داشتن احساس کلی سلامتی و دیدگاه مثبت فکری کمک می‌کند.

▪ انجام بازی گلف یک بار در هفته به معنای این است که شما بین ۴ تا ۸ مایل به‌طور منظم در طول هفته پیاده‌روی می‌کنید که برای قلب و ریه شما بسیار مناسب است. شما با این کار استرس خودتان را کاهش می‌دهید و در این هنگام تمرین مفرح می‌شود.

▪ بهترین نوع بازی گلف انجام بازی در هوای آزاد و زیر نور آفتاب است که خیلی بهتر از استفاده از تجهیزات و انجام بازی در فضاهای سربسته است.

● پیشگیری از آسیب

گلف یک ورزش تفریحی است که در مقایسه با سایر ورزش‌ها خطر کلی آسیب، در آن کمتر است. با این وجود، آسیب‌ها همیشه در کمین ما هستند، حتی در بازی آرامی مثل گلف. آسیب‌های شایع، معمولا در ناحیه کمر، آرنج، مچ، سر و چشم هستند. علت آسیب‌ها هم بیشتر شامل افراط در تمرین، تکنیک غلط، ضربه زدن به زمین به جای توپ و برخی دیگر می‌شود. برای پیشگیری از این آسیب‌ها به نکات زیر توجه کنید:

▪ گرم کردن و انجام حرکات کششی قبل از بازی، به خصوص در قسمت‌های شانه، بازوها و پشت.

▪ یادگیری خوب تکنیک‌ها می‌تواند بهترین دفاع در برابر آسیب‌ها باشد.

▪ استفاده از تجهیزات مناسب شامل کفش، لباس و دستکش و...

▪ نوشیدن آب قبل، درحین و بعد از انجام بازی

▪ حمل درست و صحیح کیف گلف

▪ توقف بازی بلافاصله پس از رخ دادن حادثه

منبع : روزنامه تهران امروز

**http://vista.ir/?view=article&id=298552**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

## مرا به خیر تو امید نیست

متاسفانه گاهی در بعضی نشریات، مجلات و سایت‌های اینترنتی پزشکی به مقالاتی برمی‌خوریم که ممکن است به استفاده بیش از اندازه (over-prescription) مولتی‌ویتامین‌ها منجر گردد؛ امری که نه تنها هزینه‌بر است، بلکه ممکن است بی‌فایده و حتی مضر هم باشد. به منظورروشن‌سازی دیدگاه همکاران گرامی در این مقاله خلاصه‌ای از شواهدی که اخیرا بازبینی شده را ذکر می‌نماییم. امید که در آگاه ساختن همگان موثر واقع شود...

ویلیام شیکسپیر، نویسنده شهیر بریتانیایی می‌گوید: «در ازای انجام کاری بسیار خوب، انجام خسران یا اشتباهی کوچک جایز است.» در نگاه اول، عوارض احتمالی مصرف روتین مولتی‌ویتامین‌ها عبارت خواهند بود از علایم و مشکلات ناشی از هیپرویتامینوز که تظاهرات پر سرو صدای آنها را بارها در جداول بلند بالا و پر طمطراق کتاب‌های گوناگون دیده‌ایم؛ مشکلاتی که چندان در طبابت روزمره شایع نیستند و در نگاه اول، ممکن است همان ضررهای کوچکی به نظر برسند که به قول شیکسپیر در ازای سودمندی فراوان مولتی ویتامین‌ها (که مقالات مختلف به آنها اشاره می‌کنند) قابل چشم‌پوشی باشند. با این حال، با مطالعه سطرهای پایینی در خواهید یافت که ظاهرا عکس این موضوع برای استفاده روتین از مولتی‌ویتامین‌ها در عموم مردم صادق است؛ یعنی فوایدی کم و محدود در برابر خطراتی واقعی و جدی!

- اثرات مرگبار

گاهی در بعضی مقاله‌ها می‌خوانیم که: «مولتی‌ویتامین‌های تراپوتیک که مواد تشکیل دهنده آنها بر اساس احتیاجات بدن تنظیم شده‌اند، سلامت انسان را تامین و تضمین می‌نمایند...» همچنین: «... متخصصان عقیده دارند تقریبا همه افراد از مصرف روزانه یک عدد از این نوع مولتی‌ویتامین‌ها سود خواهند برد...». بسیاری از مردم عقیده دارند استفاده از داروهای تقویتی! راهی بسیار مناسب برای ارتقای سلامت می‌باشد. حتما با افراد زیادی مواجه شده‌اید که به دنبال سرماخودگی فوری به جستجوی قرص‌های مکمل ویتامین C می‌گردند. با این حال شواهد اخیر و بسیار محکمی از عدم اثربخشی و حتی احتمال اثرات سوء و مرگبار مصرف مولتی‌ویتامین‌ها در افراد به ظاهر سالم وجود دارد. بر خلاف اطلاعات کهنه و قدیمی و باور عموم، شواهد در مورد اثر سودمند در برابر مضرات

(risk/benefit ratio) برای بسیاری از ویتامین‌های مکمل (حتی مکمل ویتامین D که در برابر سودمندی‌اش برای بالا بردن تراکم استخوان، خطراتی از جمله بالابردن ریسک عواقب قلبی- عروقی به آن وارد شده است)، غامض بوده، صدور کلی رای را برای مفید بودن آنها برای عموم از نظر علمی (و نه تبلیغاتی!) غیر ممکن نموده است.

از سویی، در موارد دیگری از اثرات موثر آنتی‌اکسیدانی ویتامین‌ها در کاهش بیماری‌های قلبی گفته شده است. هر چند این موضوع به‌طور کلی مورد قبول است (خصوصا در مورد سبزیجات و میوه‌جات تازه و رژیم غذایی مدیترانه‌ای)، نمی‌توان آن‌را به مولتی‌ویتامین‌های دارویی مکمل (supplement) تعمیم داد. شواهد جالب‌توجه، ولی تاسف‌باری از اثرات سوء برخی مولتی‌ویتامین‌ها که نام آنتی‌اکسیدان را نیز یدک می‌کشند، در افزایش مرگ و میر (اعم ازقلبی- عروقی و all-cause mortality) موجود است. گاهی اشاره می‌شود: «سطوح بالای هوموسیستیین با افزایش خطر بیماری‌های قلبی همراه است. مکمل‌هایی که حاوی ویتامین‌های B۶ و B۱۲ هستند، سطوح هوموسیستیین را پایین می‌آورند...»

لازم به ذکر است این موضوع به‌خودی‌خود صحیح؛ ولی بی‌فایده است! شواهد محکمی در دست است که درمان با فولات یا ویتامین‌های گروه B،

www.takbook.com

علی‌رغم کاهش دادن سطوح هوموسیستیین، توفیقی برای کم نمودن حوادث قلبی- عروقی ندارد. بدون شک، همکارانی که با طب نوین آشنایی دارند، نامsurrogate marker ها را بارها شنیده‌اند. وارد شدن به جزییات این موضوع، از حوصله مطلب خارج است، ولی به اختصار، موفقیت در بهبود نتایج surrogate marker(در مثال اینجا، هوموسیستیین) تضمین‌کننده رسیدن به موفقیت در بهبود نتایج اصلی (در مثال موجود، کاهش حوادث قلبی- عروقی) نمی‌باشد.

ریاضیدان و فیلسوف فرانسوی «رنه دکارت» می‌گوید: «زمانی که حقیقت محض در دسترس ما نیست، بهترین کار، رفتن به سراغ محتمل‌ترین است.» متاسفانه یا خوشبختانه، پزشکی بر پایه مطالعات تجربی بنا شده و تعبیر و تفسیر پیش از داشتن شواهد تجربی، می‌تواند عواقب ناخوشایندی به همراه بیاورد، بنابراین، صرفا با ایجاد فرضیه و توجیهات اولیه (که گاهی در بر گیرنده اندکی از دانسته‌های ما در مورد پاتوفیزیولوژی بیماری‌ها است)، نمی‌توان چشم انتظار ایجاد بهبود در پیامدهای بالینی برای تجویزات فرضی بود! محتمل‌ترین کار برای یافتن اثرات هرگونه مداخله، به دست‌آوردن شواهد مناسب (عمدتا از طریق کارآزمایی‌های بالینی شاهددار کورسوسازی شده) می‌باشد.

- سخن آخر

در مورد اثربخشی مولتی‌ویتامین‌ها با توجه به شواهد امروزی می‌توان گفت به استثنای مواردی همچون کمبود علامتدار ویتامین‌ها، سندرم‌های سوءجذب و برخی مصارف محدود دیگر، تجویز مولتی‌ویتامین‌ها به طور درازمدت و روتین، سودی (جز برای شرکت‌های سازنده!) ندارد. تمامی موارد بالا تنها به بررسی اثربخشی مولتی‌ویتامین‌ها مرتبط بود؛ حال آنکه در دنیای امروزی، باید هزینه/اثربخشی را نیز مدنظر قرار داد. بنا بر آنچه رفت، توصیه به تجویز روتین این مکمل‌ها در حال حاضر و با شواهد موجود، جای تامل دارد. شاعر چه زیبا گفته است:

«امیدوار بود آدمی به خیر کسان

مرا به خیر تو امید نیست، شر مرسان!»

منبع : هفته نامه سپید

**http://vista.ir/?view=article&id=367058**

vista.ir
Online Classified Service

## مردان میانسال ویتامین C بیشتری بخورند

ویتامین C که سرشار از آنتی اکسیدان است، با تاثیر بر درمان بیش از ۴۶ اختلال بدنی، نقش قابل ملاحظه ای در حفظ سلامت عمومی دارد.یکی از تاثیرات فوق العاده این ویتامین حفظ تراکم استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان در مردان میانسال و کهنسال می باشد. ویتامین C برای رشد طبیعی استخوان ها لازم است اما بررسی ها نشان داده است در سلامت و استحکام استخوان ها در مردان میانسال نیز تاثیر ویژه ای دارد.

www.takbook.com

افرادی که ویتامین C کافی مصرف می کنند، بدن آن ها از نظر املاح و مواد مفید در بافت استخوانی غنی تر است و استخوان های محکم تری دارند؛ با این حال مصرف ویتامین C سطح املاح و تراکم استخوانی را در مردان بیشتر افزایش می دهد. از طرفی ویتامین C برای ساخت کلاژن لازم است. کلاژن نیز مانند چسب عمل می کند و موجب استحکام بخش های مختلف بافت ها از جمله ماهیچه ها و رگ های خونی می شود و مانند آنتی هیستامین طبیعی نیز عمل می کند.

منبع : روزنامه خراسان

**http://vista.ir/?view=article&id=127326**

vista.ir
Online Classified Service

## مرکبات سرشار از ویتامین C

● پرتقال، لیمو، گریپ فروت

این میوه‌ها در سلامت و تقویت بدن خیلی مؤثر می‌باشد. فواید این میوه‌ها از این قرار است:

▪ بدن را در مقابل سرطان محافظت می‌کند.

▪ از سکتهٔ قلبی جلوگیری می‌کند.

▪ مقاومت بدن را بیشتر می‌کند.

▪ باعث طولانی تر شدن عمر می‌شود.

▪ ماهیچه‌های بدن را تقویت می‌کند.

▪ در هنگام سرماخوردگی، بدن را تقویت کرده و دورهٔ بهبود را کوتاه تر می‌کند.

▪ در امراض دستگاه تنفسی مفید می‌باشد.

▪ جهت درمان آلرژی‌ها مؤثر می‌باشد.

● مقدار و طرز استفاده:

احتیاج روزانه به ویتامین "C" دست کم ۲۰۰ میلی گرم می‌باشد. تا ۱۰۰۰ میلی‌گرم هم می‌شود استفاده کرد. در یک لیوان آب پرتقال حدود ۱۲۵ میلی‌گرم ویتامین "C" موجود می‌باشد.

دکتر میرفروغ‌الدین فریور

www.takbook.com

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=83374

vista.ir
Online Classified Service

## مصرف داروهای مولتی ویتامین به جنین صدمه وارد می کند

به زنان باردار اخطار داده شده است که مصرف داروهای مولتی ویتامین به جنین صدمه وارد می کند.

یک سوم محصولات دارای برچسب‌هایی مشخص که نشان دهند ویتامین «آ» در آن‌ها موجود است، نیستند.

مقادیر زیاد این ویتامین می‌تواند با تشکیل اندام در جنین تداخل نماید و لذا زنان باید از مصرف مکمل‌های آن در دوران بارداری پرهیز کنند.

محققان می گویند: زنان باید از مصرف قرص‌های ویتامین «آ» یا مولتی ویتامین‌های حاوی آن در دوران بارداری یا حتی در صورت احتمال بارداری، خودداری کنند.

به گفته این محققان زنان با حفظ رژیم غذائی مناسب دیگر نیازی به مصرف مکمل‌های حاوی ویتامین «آ» ندارند و تنها با تجویز پزشک مجاز به مصرف ویتامین‌ها هستند. همچنین از غذاهای حاوی مقادیر زیاد ویتامین «آ» مانند جگر بهتر است پرهیز کنند.

نکته مهم اطلاع رسانی به مردم به‌ویژه زنانی است که در سنین بارداری قرار دارند. داروهای موجود اکثرا فاقد برچسب‌هائی هستند که اطلاعات مربوط به محتوای ویتامین‌ها از جمله ویتامین «آ» موجود در آنها را در اختیار مصرف کنندگان قرار دهند.

بنابراین زنان باردار، خود باید مراقب هرگونه دارو و مکمل‌های غذائی که مصرف می کنند باشند و در مورد عوارض آنها با پزشک خود مشورت کنند.

منبع : وب سایت کودکانه

http://vista.ir/?view=article&id=72884

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

# مصرف قرص های ویتامینی در ورزشکاران

ابهامات زیادی در رابطه با مصرف قرص های ویتامینی در ورزشکاران وجود دارد و اغلب ورزشکاران بر این باورند که باید روزانه چندین نوع قرص یا آمپول ویتامینی دریافت نمایند. در این مقاله سعی کرده ایم پاسخ برخی از سوالات را پیرامون ویتامین ها و مصرف آنها در اختیارتان قرار دهیم.

● ویتامین چیست؟

ویتامین عبارت است از عنصر ضروری برای فعالیت مناسب بدن و عامل حیاتی که اغلب در مواد گیاهی و حیوانی یافت می شود.

هر یک از ویتامین ها به نوعی به شکل کاتالیزورهای لازم برای ایجاد واکنش های مورد نیاز بدن و پدیده تولید نسل نظیر تکثیر، رشد، گسترش و حفظ فعالیت های حیاتی و غیره به کار می روند.

ویتامین ها به دو گروه دسته بندی می شوند که عبارتند از:

۱) ویتامین های محلول در چربی : شامل ویتامین های

E ، D ، A و K است . ذخیره این گروه از ویتامین ها در بدن انسان برای چندین ماه قابل نگهداری و استفاده می باشد.

۲) ویتامین های محلول در آب : که عبارتند از

ویتامین C (اسید اسکوربیک)، B۱ (تیامین)، B۲ (ریبوفلاوین)، B۳ (نیاسین)، B۶ ( پیریدوکسین )، B۱۲ (سیانوکوبالامین)، اسید فولیک ، بیوتین و پانتوتنیک اسید.

بدن انسان قادر به ذخیره و استفاده از برخی ویتامین های محلول در آب برای چندین هفته می باشد.

بهترین منبع برای به دست آوردن ویتامین ها غذاها هستند.

اغلب مردم در صورت داشتن تغذیه درست و اصولی قادرند ویتامین های مورد نیاز روزانه شان را از طریق دریافت ۱۲۰۰تا ۱۵۰۰ کیلو کالری به دست آورند. البته ورزشکارانی که روزانه به ۲۵۰۰ تا ۴۰۰۰ کیلو کالری نیاز دارند به راحتی می توانند با مصرف دو یا سه لیوان آب پرتقال ، ویتامین C مورد نیاز خود را تامین کنند.

برای به دست آوردن ویتامین ها از طریق غذا باید روزانه از انواع مختلف غذاها استفاده کنیم.

فکر نکنید با مصرف قرص های ویتامینی بدنی سالم خواهید داشت ، بلکه سعی کنید با پیروی از یک برنامه غذایی متعادل و مناسب ، به خصوص مصرف میوه ها و سبزی ها ، ویتامین های مورد نیاز خود را تامین کنید.

سبزیجات و میوه جات برای این کار بسیار مناسب هستند؛ چون علاوه بر ویتامین های مورد نیاز بدن ، دارای فیبر غذایی و سایر عناصر ضروری که برای حفظ سلامت انسان مفید و ضروری هستند، می باشند. اگر شما از برنامه غذایی متعادل و مناسب که شامل شیر و لبنیات ، سبزی و میوه، نان و غلات، گوشت و مقدار کمی چربی و قند می باشد به صورت روزانه استفاده کنید ، نیازی به مصرف قرص های ویتامینی نخواهید داشت.

اغلب موارد استفاده از قرص های ویتامینی، به علت مصرف نکردن مقادیر مناسب میوه و سبزی است.

● چه کسانی به مکمل های ویتامینی نیاز دارند؟

تحقیقاتی که اخیراً صورت گرفته نشان می دهد، بر خلاف تصور اغلب ورزش کاران، استفاده از قرص های ویتامینی اثرات خوبی بر بهبود وضع بدنی ورزشکار و بالا بردن بازدهی ورزشی آنها ندارد.

www.takbook.com

البته باید توجه داشت که باید روزانه مقادیر لازم ویتامین ها را از طریق غذا دریافت نماییم؛ زیرا کمبود ویتامین ها در بدن می تواند بازدهی ورزشی فرد را کاهش دهد.

اغلب ، کمبود ویتامین ها در افراد مبتلا به کم اشتهایی ، کاهش ناگهانی وزن یا سوء جذب مواد مغذی و یا افرادی که عادات غذایی نادرستی دارند، مشاهده می شود.

تنها مورد استثنایی که در مورد مصرف این مکمل ها وجود دارد ، ویتامین "E" است. ورزشکارانی که فعالیت شدید بدنی دارند ، می توانند زیر نظر پزشک یا متخصص تغذیه از مکمل ویتامین E استفاده کنند، زیرا به دست آوردن مقدار توصیه شده ی این ویتامین از طریق غذای روزانه اغلب مشکل است. ویتامین E یک

آنتی اکسیدان است و می تواند از آسیب بافت ها در حین ورزش های شدید جلوگیری کند. اگر چه کمبود ویتامین ها در بدن به صورت ناگهانی رخ نمی دهد، ولی برخی افراد در معرض خطر کمبود ویتامین E هستند.

▪ مکمل های ویتامینی برای افراد زیر توصیه می شود :

- افرادی که از رژیم های زیر ۱۲۰۰ کیلو کالری در روز استفاده می کنند؛

- افرادی که رژیم های خاصی بدون تنوع غذایی استفاده می کنند؛

- بیماران مبتلا به کم اشتهایی؛

- افرادی که مبتلا به عدم تحمل لاکتوز هستند ، یعنی افرادی که با مصرف شیر و فرآورده های لبنی احساس ناراحتی می کنند که این افراد باید از مکمل های کلسیم و ویتامین B۲ استفاده کنند؛

- افرادی که نسبت به برخی مواد غذایی

آلرژی دارند مانند تخم مرغ ، توت فرنگی ، کیوی ، گندم و ...؛

- گیاهخواران : افرادی که فعالیت بدنی بالایی دارند و از گوشت و فرآورده های گوشتی استفاده نمی کنند، اغلب دچار کمبود ویتامین D و ویتامین B۲ و B۱۲ می شوند؛

- خانم های باردار یا آنهایی که قصد باردار شدن دارند ، باید در رژیم غذایی خود از غذاهای غنی از اسید فولیک و در صورت نیاز از مکمل دارویی اسید فولیک استفاده کنند.

▪ منابع غذایی اسید فولیک عبارتند از :

اسفناج، کلم بروکلی ، پرتقال ، عدس ، جگر گوساله، لوبیا قرمز، جوانه ی گندم و ... . این ویتامین سبب رشد و تکامل جنین به ویژه تشکیل سیستم اعصاب مرکزی و سنتز پروتئین های ساختمانی آن می شود.

تنها مکمل ویتامینی توصیه شده در ورزشکاران ، ویتامین E است که یک آنتی اکسیدان قوی است و از آسیب بافت ها جلوگیری می کند.

افرادی در معرض خطر بیماری های قلبی و سرطان هستند و فعالیت بدنی شدیدی هم دارند ، باید از مکمل ویتامین E به جهت آنتی اکسیدان بودنش استفاده نمایند. برخی از مردم به غلط بر این باورند که برای به دست آوردن سلامتی خود باید روزانه چندین قرص مولتی ویتامین دریافتن نمایند. در حالی که بهترین مکمل برای آنها درست و سالم غذا خوردن است و باید توجه داشت که مصرف مقادیر زیاد مکمل و ویتامین ها نمی تواند کمبودهای تغذیه ای ناشی از غلط غذا خوردن را جبران نماید.

● انتخاب مکمل ها

در مصرف ویتامین ها حتماً به مقادیر توصیه شده و مجاز روزانه آنها توجه کنید. کمبود یک ویتامین خاص در بدن انسان به ندرت مشاهده می شود و اغلب نیاز به استفاده از مولتی ویتامین ها وجود دارد. استفاده از مقدار کم انواع ویتامین ، بهتر از استفاده ی بی رویه از یک نوع ویتامین خاص می باشد، مگر اینکه پزشک فقط یک نوع ویتامین خاص را برای شما تجویز کند.

www.takbook.com

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

http://vista.ir/?view=article&id=324990

vista.ir
Online Classified Service

## مصرف کافی ویتامین C

ویتامین C یک ماده آنتی‌اکسیدان است که به طور عمده در مرکبات، سبزیجات دارای برگ‌های سبز، کلم براکلی،گوجه فرنگی و سایر میوه‌ها و سبزی‌ها یافت می‌شود.

کمبود شدید ویتامین C در بدن می‌تواند بیماری به نام اسکوربوت (scurvy) به وجود آورد.

● برخی از علائم هشداردهنده که نشان می‌دهد شما مقدار کافی ویتامین C دریافت نمی‌کنید، اینها هستند:

▪ خشکی شدید موها و به راحتی دوشاخه‌شدن موها در انتها.

▪ پوست خشک،خشن و پوسته‌ریز.

▪ خونریزی از لثه‌های ملتهب.

▪ زخم‌هایی که به کندی بهبود پیدا می‌کنند، دچار عفونت مکرر می‌شوند و به آسانی کبود می‌شوند.

▪ خونریزی‌های مکرر بینی.

▪ درد و تورم در مفاصل.

▪ کم‌خونی.

▪ ضعیف‌شدن مینای دندان.

منبع : همشهری آنلاین

http://vista.ir/?view=article&id=99817

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

## مصرف مولتی ویتامین

بسیاری از افراد ویتامین کافی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل به دست می‌آورند، اما برخی افراد برای حفظ سلامت بدن باید از مکمل‌های مولتی‌ویتامین استفاده کنند.

کودکان و زنان باردار به ویتامین‌های بیشتری از یک شخص متوسط نیاز دارند، و ممکن است پزشک برای آنها مولتی‌ویتامین تجویز کند.

سایر افرادی که ممکن است نیاز به مصرف مولتی‌ویتامین داشته باشند شامل افرادی که بیماری‌شان مانع جذب مقادیر کافی ویتامین از غذا می‌شود، یا افرادی که غذاهای غنی از ویتامین را نمی‌خورند یا نمی‌توانند بخورند.

مولتی‌ویتامین‌ها به اشکال مختلف قرص‌های جویدنی، کپسول، قرص و شکل مایع در بازار موجودند.

در هنگام مصرف آنها از دستورات روی بسته یا دستورات پزشک تبعیت کنید.

منبع : همشهری آنلاین

**http://vista.ir/?view=article&id=100327**

vista.ir
Online Classified Service

## مصرف ویتامین ب و پیشگیری از ناهنجاری های جنینی

پژوهش های گذشته نشان داده اند که مصرف قرص های تقویتی حاوی اسید فولیك که نوعی از ویتامین های گروه ب است در دوران بارداری و قبل از آن، در کاهش موارد بروز برخی ناهنجاری ها در جنین تأثیر دارد. اخیراً پژوهشگران این موضوع را مجدداً در چین مورد بررسی قرار داده اند آنها به زنان دو منطقه شمالی و جنوبی چین که به ترتیب میزان بروز

www.takbook.com

ناهنجاری های جنینی در آنجا زیاد و کم بود توصیه کردند تا از هنگام معاینات پیش از ازدواج تا ماه سوم اولین حاملگی خود روزانه یك قرص حاوی ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیك به تنهایی مصرف کنند.

پس از بررسی فرزندان بیش از ۱۳۰ هزار زن که قبل و حین بارداری قرص ها را مصرف کرده بودند با فرزندان بیش از ۱۱۷۰۰۰ زن که چنین قرص هایی را مصرف نکرده بودند نتیجه گیری کردند که مصرف قرص های اسید فولیك به طور قابل توجهی هم در مناطق شمالی و هم در مناطق جنوبی موجب کاهش بروز جنین های دچار ناهنجاری شده بود.

لازم به ذکر است اگر مادران کشور ما در دوران بارداری به مراکز بهداشتی _ درمانی مراجعهٔ منظم داشته باشند و تحت مراقبت قرار گیرند مکمل های غذایی و توصیه های مناسب به آنان ارائه میگردد.

منبع : واحد مرکزی خبر

**http://vista.ir/?view=article&id=7180**

vista.ir
Online Classified Service

## معرفی درمان ارتومولکولی(مگاویتامین تراپی)

● درمان ارتومولکولی چیست ؟

این روش درمانی توسط دکتر لینوس پاولینگ (برنده جایزه نوبل ) در سال ۱۹۶۸ ابداع شد . بر طبق این روش،بیماریها با تجویز موادی که به طور طبیعی در بدن یافت می شوند قابل درمان هستند . گرچه ارزش مواد مغذی در پیشگیری از کمبودهای شدید تائید شده است ، اما علم ارتومولکولی اظهار می دارد که تجویز مقادیر معمول مواد مغذی نمی تواند فرد را به سلامت ایده آل برساند .

www.takbook.com

▪ اصول درمانی ارتومولکولی در سال ۱۹۸۷ توسط دکتر کانین (kunin) مطرح شد که بدین شرح می باشد :

- هرگاه تعادل تغذیه ای برقرار گردد ، اختلالات وابسته به مواد غذایی نیز درمان می گردند .

- فردیت بیمار در پزشکی حائز اهمیت است . بنابراین مقادیر مجاز روزانه((Recommended daily allowance =RDA راهنمای قابل اطمینانی نمی باشد زیرا بسیاری از افراد نیازمند به مقادیر بیشتر مواد مغذی نسبت به آنچه که RDA تعیین کرده می باشند و این بدلیل خصوصیات ژنتیکی یا محیط زندگی آنهاست .

- درمان دارویی باید تنها در موارد خاص بکار رود و عاقلانه است که خطرات احتمالی و عوارض جانبی مصرف آنها در نظر گرفته شود .

- آلودگی محیط زیست و غذاهای مضر و تقلبی از واقعیتهای موجود زندگی مدرن هستند که باید اهمیت بسیاری برای رفع آنها قائل شد.

- انجام آزمایش خون نمی تواند میزان مواد مغذی موجود در بافتها را نشان دهد .

- امیدواری جزء جدایی ناپذیر پزشکی و حق مسلم بیمار است . اساساً در درمان ارتومولکولی کوشش می شود با خوردن مواد مغذی و غذاهای کامل (مثل سبوس و ...) که دارای فیبر بیشتر و چربی کمترند همراه با حذف تنقلات ، شکرهای تصفیه شده و افزودنیها ، رژیم غذایی سالمتری ارائه شود . بعلاوه ویتامینها و مواد معدنی روزانه یك تا چند بار به رژیم غذایی افزوده می شوند . این درمان بعنوان مگادوز تراپی (Megadose therapy) نیز شناخته می شود زیرا مقادیر ویتامینها و مواد معدنی بسیار بالاتر از مقادیر RDA می باشد .

یکی از انتقادهای مهم نسبت به درمان ارتومولکولی این است که درمان با دوزهای بالای مواد مغذی می تواند ایجاد مسمومیت کند. اما از طرفی ، پزشکان این رشته به طور دائم وضعیت بیمار را با آزمایش های خون و ادرار و بررسی سطح مواد مغذی ارزیابی می کنند بنابراین مسمومیت رخ نمی دهد . اما افرادی که بدون مراقبت پز شك تحت درمان مگادوز درمانی قرار می گیرند ، ممکن است دچار عوارض شوند . برای مثال مصرف روزانه ویتامین C به میزان ۵۰۰ الی ۱۰۰۰ میلیگرم افزایش می یابد تا این که که اسهال ایجاد شود ، سپس میزان آن را کاهش می دهند . از آن پس این مقدار برای رسیدن فرد به سلامت مطلوب ایده آل می باشد .

● تاریخچه درمان ارتومولکولی چیست؟

اساس این روش درمانی به سال ۱۹۲۰ برمی گردد ، زمانی که ویتامینها و مواد معدنی برای درمان بیماریهای غیرمرتبط به تغذیه بکار می رفتند . در این زمان مفاهیم متعددی کشف شد .

▪ برای مثال اینکه :

- ویتامین A می تواند از مرگ کودکان بر اثر بیماریهای عفونی پیشگیری کند .

- منیزیم می تواند از بی نظمی ضربان قلب پیشگیری کند .

در سال ۱۹۵۰ یافته های دیگری نیز اضافه شد :

- ویتامین B۳ همراه با داروهای روان درمانی رایج باعث افزایش بهبودی در اسکیزوفرنی می شود .

- تغذیه بد و نامناسب فرد را در معرض امراض جسمی و اختلالات روانی قرار می دهد .

- سلامتی فرد در نتیجه مصرف غذاهای تصفیه شده فاقد کالری (مانند نان سفید ، شیرینی و شکر ) آسیب می بیند .

- بیماریهای روانی ممکن است با کاهش فیبرها ، مواد معدنی و کربوهیدراتهای پیچیده ارتباط داشته باشند .

● چه تحقیقات و نظراتی در مورد درمان ارتومولکولی موجود است؟

▪ نظرات موافق :

تحقیقات نشان می دهد که بسیاری از مشکلات با تجویز مقادیر بالای ویتامینها و مواد معدنی بهبود یافته. برای مثال ، مگادوز تراپی با ویتامین B۳

www.takbook.com

بصورت يك درمان قابل قبول در كاهش كلسترول شناخته شده است . تجويز ويتامين E تا ۲۰۰۰ واحد بين المللى روزانه موجب كنترل گر گرفتگى هاى ناشى از يائسگى ، كاهش احتمال وقوع انفاركتوس ميوكارد ثانويه و نيز افزايش حافظه و كاهش شدت بيمارى در مبتلايان به آلزايمر (Alzheimer) مى شود . در سال ۱۹۸۰ تزريق منيزيم داخل وريدى به شكل يك درمان قابل قبول براى آريتمى پس از انفاركتوس ميوكارد شناخته شد . همچنين منيزيم براى جلوگيرى و كنترل علائم ناشى از فشار خون حاملگى مورد استفاده قرار گرفته است .

تحقيقات در مورد طب ارتومولكولى براى نيل به سلامت فرد و پيشگيرى از بيماريهاى مزمن نياز به مطالعات بيشترى در آينده دارد .

▪ نظرات مخالف :

در تحقيقات منتشر شده ، نظرات مخالف يافت نشده است .

● از درمان ارتومولكولى براى كدام گروه از بيماريهااستفاده مى شود ؟

در اين زمينه تحقيقات در دست انجام است . بعضى شرايط و بيماريها قابل پيشگيرى و نيز قابل درمان بوسيله مگادوز تراپى است . مانند مصرف امگا ۳ براى پيشگيرى از بيماريهاى قلبى و پسورياسيس ، امگا۶ براى روماتيسم مفصلى و نياسين براى پيشگيرى و درمان هايپركلسترولمى(بالا بودن ميزان كلسترول خون).

● روند درمان با روش ارتومولكولى چگونه است؟

پزشكان در اين رشته ابتدا يك تاريخچه پزشكى از بيمار تهيه كرده ، سپس آزمايشات مناسب را انجام مى دهند ، آنگاه اقدام به طرح يك برنامه درمانى با مكمل مناسب براى هر فرد (با توجه به اصل فرديت ) مى نمايند . پيشرفت بيمار دائماً بررسى و ثبت شده و در صورت لزوم تغييرات مناسب داده مى شود .

● آيا خطرى در درمان با روش ارتومولكولى وجود دارد ؟

وقتى بيمار تحت نظر پزشك بوده و ارزيابى دائمى توسط پزشك صورت گيرد خطرى وجود ندارد اما زمانى كه خود فرد (بدون مراقبت پزشك ) اين روش را دنبال كند ، خطر مسموميت عضوى وجود دارد .

● درمانگر با روش ارتومولكولى از چه دانشى بايد برخوردار باشد ؟

پزشكان اين رشته به طور معمول دوره پزشكى عمومى را سپرى كرده ، سپس در رشته تغذيه تعليمات لازم را مى بينند .

منبع : در گاه طب مكمل جايگزين ايران

**http://vista.ir/?view=article&id=258289**

vista.ir
Online Classified Service

## مكمل سلامتى

مصرف مولتى ويتامين و مكمل هاى غذايى تأثيرى در افزايش يا كاهش ابتلا به سرطان، بيمارى هاى قلبى يا مرگ زودرس ندارد.

www.takbook.com

مطابق با آخرین تحقیقات انجام شده در مؤسسه تحقیقاتی پیشگیری از سرطان در زنانی که دوران میانسالی و یائسگی مکمل های غذایی نظیر مولتی ویتامین ها برای پیشگیری از ابتلا به سرطان یا بیماری های قلبی مصرف می کنند، در مقایسه با زنانی که روزانه مولتی ویتامین مصرف نمی کنند، تغییر چشمگیری مشاهده نشده و تأثیر قابل توجهی در پیشگیری از این بیماری ها گزارش نشده است.

زندگی شهرنشینی و کمبود وقت برای طبخ مواد غذایی سالم، افراد را به سوی مصرف انواع فست فودها سوق داده است و اکثر افراد برای تأمین ویتامین ها و مواد ضروری بدن از مکمل های غذایی و کپسول های مولتی ویتامین استفاده می کنند.

بطوری که آمارها نشان می دهد بیش از ۵۰ درصد زنان میانسال بویژه در جوامع غربی، کپسول های مولتی ویتامین را جایگزین موادغذایی ضروری برای حفظ سلامتی بدن کرده اند.

این در حالی است که مطابق با تحقیقات انجام شده، ویتامین ها تأثیری در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها نداشته و عملاً فقط هزینه هنگفتی صرف خرید آنها می شود.

آزمایشی که روی ۱۶۱ هزار زن ۴۰ تا ۶۰ ساله انجام گرفت نشان داد ۴۵ درصد آنان مولتی ویتامین مصرف کرده اند ولی بین زنانی که روزانه کپسول حاوی تمام مواد ضروری برای بدن را مصرف می کردند و زنانی که از رژیم غذایی معمولی پیروی می کردند، هیچ تفاوتی وجود نداشت و وضعیت سلامت اندام های گوناگون مانند قلب، روده و سینه، معده، مثانه، رحم و ریه ها مثل هم بود.

این در حالی است که مطالعات اخیر مبنی بر نقش مهم ویتامین ها در پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی و سرطان داشت. محققان معتقد بودند ویتامین هایی نظیر ویتامین های گروه (ب)، اسید فولیک و... شانس حملات قلبی و ابتلا به سرطان ها را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد.

این در حالی است که محققان معتقدند نقش ویتامین ها در بهبود عملکرد اندام ها و حفظ شادابی و سلامتی بدن مهم است اما تأثیری در پیشگیری از بیماری های خطرناک مانند حملات قلبی یا انواع سرطان ها ندارد.

فاطمه امینی

منبع : روزنامه ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=131615**

vista.ir
Online Classified Service

**مکمل ویتامین و املاح برای جلوگیری از ریزش مو**

www.takbook.com

دریافت کم ویتامین های گروه B به خصوص B۶، بیوتین، اینوزیتول و اسید فولیک و املاحی مانند گوگرد، منیزیم و روی باعث ریزش مو می شود.

ویتامین های گروه B به خصوص B۵ ( اسید پانتوتنیک) و B۳ ( نیاسین) نقش مهمی در رویش مو دارند. در آزمایشات حیوانی نشان داده شده که اسیدهای آمینه در ضخامت مو موثر هستند. بعنوان مثال دریافت کم منیزیم در موش های آزمایشگاهی باعث ریزش موی زیادی در آنها شد. کمبود بعضی ویتامین های گروه B مثل بیوتین و اینوزیتول نیز باعث ریزش مو می شود.

البته این کمبودها را می توان با تغذیه صحیح و مناسب جبران کرد.

دریافت مکمل های ویتامینی در بعضی موارد باعث رشد مو شده است. مردانی که دچار کمبود B۶ هستند اغلب دچار ریزش مو می شوند. حتی کمبود اسید فولیک باعث طاسی بعضی مردان می شود. مطالعات حیوانی نشان داده دریافت طبیعی و نرمال این ویتامین ها باعث می شود موها به وضعیت قبلی خود برگردند.

دریافت دوز بالای ویتامین A ( صد هزار واحد بین المللی در روز ) برای یک مدت طولانی، باعث ریزش مو می شود ، ولی قطع دریافت آن مشکل را حل می کند.

بطور کلی اگر کمبود یک ماده مغذی باعث ریزش مو شود، با دریافت مقدار کافی و لازم آن می توان مشکل را برطرف کرد.

در زیر نام تعدادی از مکمل ها و مقدار مصرف آنها را برای شما آورده ایم.

*تذکر : مصرف این داروها و مکمل ها باید با توصیه و مشورت پزشک باشد و از مصرف خودسرانه آنها جداً خودداری کنید ، زیرا ممکن است برای شما مشکل ساز شود.

اسیدهای چرب ضروری :

اسیدهای چرب ضروری ( روغن بذرکتان، روغن ماهی و روغن گل پامچال منابع خوبی هستند) حالت مو را خوب می کنند و از خشکی و شکنندگی آن جلوگیری می کنند.

مقدار مصرف : ۵۰۰ میلی گرم در روز

* توجه : این مکمل را به کودکان ندهید.

ویتامین های گروه B :

این گروه ویتامین ها نقش مهمی در حفظ سلامتی و رشد مو دارند. مواد غذایی غنی از ویتامین های گروه B شامل: حبوبات ( مثل لوبیا و نخود )، هویج، گل کلم، سویا، مخمر خوراکی، سبوس غلات، آجیل و تخم مرغ است.

برای تأثیر بیشتر، غیر از منابع غذایی ویتامین های گروه B از مکمل های آنها (مثل شربت B- کمپلکس ) نیز استفاده کنید.

ویتامین B۳ ( نیاسین) : سه بار در روز و هر بار ۵۰ میلی گرم.

ویتامین B۵( اسید پانتوتنیک) : سه بار در روز و هر بار ۱۰۰ میلی گرم.

ویتامین B۶ ( پیریدوکسین) : سه بار در روز و هر بار ۵۰ میلی گرم.

بیوتین

در حفظ سلامتی پوست و مو تأثیر بسیاری دارد و حتی می تواند از ریزش مو در آقایان جلوگیری کند. موادغذایی غنی از بیوتین را به مقدار زیاد

www.takbook.com

مصرف کنید یا مکمل خوراکی آن را بخورید.

منابع غذایی بیوتین شامل: مخمر، برنج قهوه ای، نخودسبز، عدس، جو، سویا، دانه آفتابگردان و گردو است.

مقدار مصرف : سه بار در روز و هر بار ۵۰ میلی گرم.

اینوزیتول

برای رشد مو ضروری است.

مقدار مصرف : دو بار در روز و هر بار ۱۰۰ میلی گرم.

ویتامین C

ویتامین C جریان خون را در پوست سر بهبود می بخشد و از دیواره مویرگ های خونی که خون را به فولیکول های مو می رسانند، حفاظت می کند.

مقدار مصرف : ۳۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰ میلی گرم در روز.

ویتامین E

دریافت اکسیژن را افزایش می دهد و باعث گردش بهتر خون در پوست سر می شود. سلامتی و رشد مو را بهبود می بخشد.

ویتامین E بعنوان یک آنتی اکسیدان نقش مهمی در سیستم ایمنی بدن ایفا می کند.

از آنجایی که سلامتی موها با سلامتی سیستم ایمنی مرتبط است، می توان گفت ویتامین E با تقویت ایمنی بدن، رشد موها را افزایش می دهد.

مقدار مصرف : ابتدا با ۴۰۰ واحد بین المللی (IU) در روز شروع کنید و کم کم آن را به ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد بین المللی در روز برسانید. واحد بین المللی مثل میلی گرم، یکی از واحدهای اندازه گیری است.

روی

با تقویت ایمنی بدن، رشد موها را تحریک می کند.

مقدار مصرف : ۵۰ تا ۱۰۰ میلی گرم در روز . بیشتر از این مقدار مصرف نکنید.

سایر مواد مغذی

کوآنزیم Q۱۰ :

کوآنزیم Q۱۰ گردش جریان خون را در سر بهبود می بخشد. مقدار اکسیژن بافت ها را افزایش می دهد. همچنین برای حفظ سلامتی قلب بسیار مهم است. ۶۰ میلی گرم در روز مصرف کنید.

L- سیتئین و L- متیونین :

دو اسیدامینه ای که حالت، کیفیت و رشد موها را بهبود می بخشند و از ریزش مو جلوگیری می کنند.

مقدار مصرف : ۵۰۰ میلی گرم دو بار در روز و با معده خالی .

منبع : تبیان

**http://vista.ir/?view=article&id=208866**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

# مکمل های ویتامین و نوجوان

نوجوانانی که به طور روزانه از مکمل های ویتامین استفاده می کنند، از رژیم غذایی و الگوی زندگی سالم تری در مقایسه با آن گروه از همسالانشان که از این ویتامین ها مصرف نمی کنند، بهره مند هستند.

در یك پژوهش محققان اطلاعات گردآوری شده درباره بلندی قد، وزن، رژیم غذایی و رفتارهای بهداشتی را بر روی بیش از ۲۵۰۰ دانش آموز ارشد دبیرستانی مورد تحلیل و بررسی قرار دادند.

هدف آنها این بود که کشف کنند آیا نوجوانانی که مکمل های ویتامین مصرف می کنند، به لحاظ رژیم غذایی، ورزش و یا سایر عادات بهداشتی با یکدیگر متفاوت هستند یا خیر؟

۲۵ درصد از نوجوانان شرکت کننده در این پژوهش گزارش کردند که مصرف روزانه مکمل های ویتامین را در برنامه خود قرار داده اند.

نتایج مطالعات نشان داد: افرادی که ویتامین مصرف می کنند الگوی زندگی سالم تر و بهداشتی تری نسبت به سایرین دارند. نوجوانانی که ویتامین مصرف می کنند کمتر به سیگار روی می آورند و کمتر دچار اضافه وزن می شوند.

همچنین نوجوانانی که ویتامین مصرف می کنند نسبت به سایر همسالان خود که از این مکمل ها صرف نظر می کنند، تحرك و فعالیت بدنی نسبتاً بیشتری دارند و ساعات کمتری به تماشای برنامه های تلویزیونی مشغول هستند به طوری که براساس محاسبات کمتر از ۶۰ درصد از نوجوانانی که ویتامین مصرف می کنند یك ساعت در روز تلویزیون تماشا می کنند درحالی که این رقم در بین آنهایی که ویتامین نمی خورند تا ۷۰ درصد افزایش پیدا می کند این تفاوت ها پس از بررسی آماری با سایر فاکتورها بسیار مهم به نظر می رسد.

مصرف ویتامین باعث ترغیب به داشتن رژیم غذایی سالم تر می شود.

مصرف کنندگان مکمل های ویتامین بیشتر از مواد خوراکی حاوی فیبر و غلات سبوس دار، آب میوه ها، میوه ها و سبزیجات استفاده می کنند.

منبع : روزنامه کیهان

**http://vista.ir/?view=article&id=75480**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

## مکمل‌های ویتامینی خوب یا بد؟

اعتقادی میان برخی افراد مرسوم است مبنی بر اینکه اگر مکمل‌ها خطرناک بودند و برای انسان ضرر داشتند به فروش نمی‌رسیدند.

بنابر قانون، یک مکمل شامل ویتامین، مواد معدنی، گیاه یا مشتقات گیاهی یا اسید آمینه است. در صورتی که یک مکمل بخواهد به صورت خوراکی عرضه شود باید به عنوان یک مکمل برچسب‌دار به شکل قرص، کپسول، پودر، ژل نرم،کپسول ژله‌ای یا مایع باشد و نبایستی به عنوان یک غذای مرسوم یا نوعی خوراکی یا غذا ارائه شود.مسوولیت تضمین اینکه اطلاعات مندرج در برچسب مکمل‌ها درست بوده و گمراه‌کننده نباشد و بی‌خطری ترکیبات مکمل‌ها، به عهده تولیدکنندگان این مکمل‌های غذایی است.اطلاعات و شواهد متفاوتی در مورد مفید یا مضر بودن مکمل‌ها موجود است.

اگر چه در گذشته عموم مردم پذیرفته بودند که نیازهای تغذیه‌ای باید تنها با یک رژیم سالم تامین شود، ویلت و استامبر در سال ۲۰۰۱ این پرسش را مطرح کردند که چه کسی باید مکمل ویتامینی مصرف کند؟ چه مقدار مصرف کند؟ و آیا اصولا مکمل‌ها بی‌خطر هستند؟

این پرسش‌ها براساس مطالعاتی تطبیقی و براساس مشاهدات بودند. آنها خاطرنشان کردند که مطالعات اخیر، همانند مطالعاتی که نشان می‌داد مکمل اسید فولیک قبل و در ابتدای بارداری می‌تواند به شکل بارزی شیوع نقایص لوله عصبی در جنین را کاهش دهد، با آموزه‌های فعلی، حداقل در برخی موارد تناقض دارد.مثال دیگر دخالت ویتامین D در وضعیت استخوان است. به شکل واضح سالمندان و جمعیت جوان‌تری که در معرض نور خورشید قرار نمی‌گیرند به استفاده از مکمل ویتامین D محتاج هستند. زیرا ویتامین D سلامت استخوان‌های آنها را با کمک فسفر و کلسیم حفظ می‌کند.

از طرف دیگر نه‌تنها مکمل‌های کاروتنی خطر سرطان ریه را در افرادی که سیگار می‌کشند کاهش نمی‌دهد بلکه ممکن است باعث افزایش آن نیز شود. به علاوه استفاده مداوم از ۶۶۰۰ واحد بین‌المللی مکمل‌های ویتامین A ممکن است برای سلامت طولانی مدت استخوان در زنان مضر باشد.

چیزی که به مسمومیت ویتامینی موسوم است در حالی که مقادیر بیش از این در بسیاری از مکمل‌های مولتی‌ویتامین و مواد معدنی یافت می‌شود. نکته مهم دیگر افزایش دریافت ویتامین‌های محلول در چربی است.

ویتامین‌های محلول در آب یعنی ویتامین C و گروه ویتامین‌های B در صورتی که تا حدودی بیش از مقدار نیاز مصرف شوند توسط کلیه‌ها دفع می‌شوند. با این حال افزایش بیش از حد همین ویتامین‌ها می‌تواند بر بار کلیه افزوده و در درازمدت اثر نامطلوبی بر این اندام حیاتی بگذارد.

اما ویتامین‌های محلول در چربی (A، E، K و D) به شکل دیگری جذب و دفع می‌شوند و مصرف بیش از حد آنها اثرات خطرناک‌تری خواهد داشت. بنابر همین موارد یک ماکسیمم دریافت برای این ویتامین‌ها و برخی عناصر در نظر گرفته‌اند که مصرف بیش از آن مقادیر در طول یک روز می‌تواند خطرساز باشد.

با این حال مصرف مولتی‌ویتامین روزانه با اجزای ویتامینی که بیش از میزان دریافت مرجع رژیمی نباشد برای بیشتر بزرگسالان به‌ویژه زنانی که احتمال بارداری آنها هست، سالمندان و برخی کودکان نارس البته با تشخیص پزشک معقول است.

نکته دیگر در مورد کاربرد موضعی ویتامین‌ها است.

www.takbook.com

اگر چه کاربرد موضعی اسید رتینوئیک و سایر اشکال ویتامین A برای درمان آکنه (جوش صورت) از سه الی چهار دهه پیش رواج داشته است اما بعضی از صاحبنظران اخیر معتقدند که استفاده منظم از فرآورده‌های مراقبت پوستی مانند ضدآفتاب‌های حاوی آنتی‌اکسیدان (شامل ویتامین A، E و C) می‌تواند پوست را در مقابل واکنش‌های اکسیداتیو مانند اشعه ماورای بنفش حفاظت کند.

استعمال آلفاتو کوفرول (شکلی از ویتامین E)، رتینول و رتینال (اشکال ویتامین A) می‌تواند موجب افزایش این ویتامین‌ها در اپیدرم (لایه خارجی پوست) شوند که البته این ویتامین‌ها به‌طور طبیعی هم در آنجا وجود دارند. به نظر می‌رسد اثرات کاربرد موضعی ویتامین E به ظرفیت آنتی‌اکسیدان و جذب اشعه ماورای بنفش مربوط باشد. ویتامین E و A به دلیل خواص فیزیکی خود اشعه ماورای بنفش را جذب می‌کنند. احتمالا در این میان، ویتامین C از اکسیده شدن سایر آنتی‌اکسیدان‌ها جلوگیری می‌کند.

ویتامین‌های C و E موضعی از پراکسیداسیون ایکوزاپنتانوئیک اسید (EPA) که یک اسید چرب ضروری در پوست است نیز جلوگیری می‌کنند که EPA نیز خود محافظ پوست در برابر اشعه ماورای بنفش است.

در مطالعات دیگری مشخص شد مصرف موضعی و خوراکی ویتامین E آسیب پوستی حاد و مزمن و بروز سرطان پوست را در موش کاهش می‌دهد.

البته نوع ویتامین و دوز مصرف آن هم مهم است. طبق یافته‌هایی دیگر مشخص شد شکل استر پایدار ویتامین E نه‌تنها از سرطان پوست ناشی از نور در موش‌ها نمی‌کاهد بلکه احتمال آن را بالا می‌برد. مطالعه‌ای دیگر نیز نشان داد که تنها آلفاتوکو فرول (شکلی از ویتامین E) باعث حفاظت پوست موش در برابر آسیب ناشی از نور می‌شود.

اگرچه مطالعات انسانی نیز اثرات آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی و مصنوعی را در حفاظت از پوست نشان داده‌اند اما نقش آنها در پیشگیری از سرطان به خوبی شناخته‌شده نیست.در مورد استفاده از ویتامین Eموضعی در درمان زخم‌ها و بهبود ظاهر زخم باید احتیاط نمود. زیرا طبق یک مطالعه ویتامین E موضعی نه‌تنها وضعیت زخم را از نظر زیبایی بهتر نمی‌کند بلکه باعث افزایش بروز درماتیت تماسی (التهاب پوست) می‌شود.مع‌الوصف مصرف بسیاری از مکمل‌ها بخصوص مکمل ویتامین E، ویتامین A، ید،کلسیم و امثالهم به شکل خودسرانه می‌تواند اثرات حتی جبران‌ناپذیری داشته باشد.

منبع : روزنامه تهران امروز

**http://vista.ir/?view=article&id=314426**

vista.ir
Online Classified Service

## مکمل‌های ویتامینی دوران بارداری

- آیا من واقعا نیاز دارم که ویتامین های تکمیلی دریافت کنم؟
- اگر برنامه غذائی شما کامل است و همه مواد غذائی مثل گوشت، لبنیات، میوه‌ها، سبزیجات و غلات را می‌خورید، پس تمام مواد مورد نیاز خود

www.takbook.com

و فرزندتان را دریافت می‌کنید. اما واقعیت این است که اغلب خانمها به دلیل ویارهای صبحگاهی بهتر است از مکمل‌های ویتامینی و مواد معدنی استفاده کنند و ترجیحا قبل از دوران حاملگی استفاده از این مواد را شروع نمایند. بنابراین استفاده از این مواد یك راهکار مطمئن و تضمین‌شده برای دریافت مقدار مورد نیاز ویتامینها و مواد معدنی است.

خانم هائی که مشکلات خاص و یا محدودیت‌های غذائی داشته و یا از عوارض مختلف حاملگی رنج می برند، حتما باید ویتامین‌های مختلف را در دوران حاملگی دریافت کنند؛ مثلا گیاهخواران، افرادی با عدم تحمل نسبت به برخی مواد غذایی مانند لاکتوز، بارداری دوقلویی یا تعداد قل‌های بیشتر، مبتلایان به انواع مشکلات خونی یا بیماریهای مزمن جزو این دسته از افراد می‌باشند.

- چه موادی درمکمل‌ها وجود دارد که من از طریق غذاها نمی‌توانم آنها را دریافت کنم؟

▪ اگر شما همواره تغذیه خوبی دارید و قوانین تغذیه ای را رعایت می کنید، معمولا همه مواد مورد نیاز خود را از طریق غذا دریافت می‌کنید به جز دو مورد بسیار مهم:

۱) اسید فولیك: خوردن یك داروی مکمل تنها راه مطمئن دریافت مقدار کافی اسید فولیك در روز است. تمام مقالات پزشکی پیشنهاد می‌کنند اقلا" یك ماه قبل از حاملگی خوردن ۴۰۰ میکروگرم از این ماده را آغاز کنید و با شروع حاملگی میزان آن را به ۶۰۰ میکروگرم در روز افزایش دهید (البته این مقدار علاوه بر مقداری است که شما از طریق غذاها اسید فولیك دریافت می‌کنید و البته جذب این نوع نیز به سادگی قرص‌های تکمیلی نخواهد بود).

تحقیقات نشان داده‌اند که دریافت این مقدار اسید فولیك می‌تواند تا ۷۰% سبب کاهش اختلالات لوله عصبی شود. اغلب داروهای تکمیلی برای دوران حاملگی حاوی ۶۰۰ تا ۱۰۰۰ میکروگرم اسید فولیك هستند. اگر شما یك قرص کامل از این مکمل‌ها را نمی‌خورید، قرص جداگانه اسید فولیك استفاده کنید. اگر شما سابقه به دنیا آوردن نوزادی با اختلالات لوله عصبی دارید باید روزانه ۴۰۰۰ میکروگرم یا ۴ میلی‌گرم اسید فولیك دریافت کنید. در مورد انتخاب داروی تکمیلی مناسب با پزشك خود مشورت کنید.

۲) آهن: داروی‌های تکمیلی دوران حاملگی می تواند ضامن دریافت مقدار کافی آهن در این دوران باشد. معمولا اغلب خانمها نمی‌توانند آهن مورد نیاز بدن خود و جنین را تنها از مواد غذائی مصرفی روزانه تامین کنند. چرا این اتفاق می افتد؟ چون بدن در دوران حاملگی مقدار بیشتری خونسازی می‌کند تا بتواند از جنین در حال رشد حمایت کند.

بنابراین ذخائر آهن بدن شما کاهش می یابد و برای جلوگیری از ایجاد کم خونی فقر آهن در دوران حاملگی اغلب خانمها باید آهن تکمیلی دریافت کنند. مقدار تجویز شده برای دوران حاملگی ۲۷ میلی‌گرم است، ۵۰% بیشتر از زمانی که شما حامله نیستید. متخصصین توصیه میکنند که در اولین ویزیت حاملگی به خانم ها آهن با دوز ۳۰ میلی‌گرم در روز داده شود، چه در یك قرص جداگانه چه به همراه سایر مواد مورد نیاز.

اغلب مکمل‌های دوران حاملگی حاوی ۲۷ تا ۶۰ میلی گرم آهن هستند. (مطمئن شوید که این داروها را دور از دسترس بچه ها قرار می دهید چون برای آنها بسیار خطرناك است.) بعضی از خانمها نیاز دارند که مقدار بیشتری آهن دریافت کنند. بعد از آزمایش خون اولیه پزشك شما تشخیص می‌دهد که آیا به آهن بیشتری نیاز دارید یا خیر؟ به خانم هائی که کم خونی فقر آهن دارند توصیه می شود که روزانه علاوه بر مکمل

www.takbook.com

دوران حاملگی، ۶۰ تا ۱۲۰ میلی‌گرم آهن اضافه دریافت کنند. اگر شما هنوز حامله نشده‌اید اما کم خونی فقر آهن دارید معمولا پزشکتان توصیه می کند که از هم اکنون قرص آهن دریافت کنید.

● آیا موادی هستند که در قرصهای مکمل دوران حاملگی وجود ندارند؟

▪ کلسیم یکی از مواد معدنی است که ممکن است مقدار مورد نیاز روزانه در قرصهای مکمل وجود نداشته باشد. اغلب قرص‌های مکمل دوران حاملگی حاوی ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم از کلسیم هستد اما بعضی از آنها هیچ کلسیمی ندارند. دلیل این مسئله این است که کلسیم خیلی حجیم است و خود این قرص‌ها به حد کافی بزرگ هستند. مقدار مورد نیاز کلسیم شما در این دوران ۱۰۰۰ میلی گرم است یعنی همان مقداری که در دوران قبل از حاملگی به آن نیاز داشته‌اید.

(اگر شما ۱۸ ساله یا جوانتر هستید روزانه به ۱۳۰۰ میلی گرم کلسیم احتیاج دارید). اما حتما باید میزان مورد نیاز کلسیم روزانه خود را دریافت کنید زیرا بدن شما با مصرف جنین‌تان احتیاج به کلسیم بیشتری دارد در غیر این صورت در دورانهای بعدی زندگیتان مستعد پوکی استخوان خواهید بود. خوشبختانه شما از روش های مختلفی می‌توانید این ماده را دریافت کنید. به عنوان مثال هر لیوان شیر یا ماست حاوی ۳۰۰ تا ۳۵۰ میلی‌گرم کلسیم است. اما اگر معده شما نمی‌تواند مواد لبنی را تحمل کند می‌توانید از قرص‌های تکمیلی دیگری برای دریافت کلسیم استفاده کنید. بعضی از انواع جویدنی این قرص‌ها طعم خوبی دارند.

قرص‌های مکمل همچنین حاوی اسیدهای چرب مورد نیاز بدن نیستند. DHA که یکی از انواع اسیدهای چرب امگا-۳ است، برای رشد بافت عصبی، مغز و چشم جنین شما بسیار مهم است. میزان مناسب DHA روزانه ۳۰۰ میلی‌گرم است، مقداری که با خوردن ۱۵۰ تا ۳۰۰ گرم ماهی‌های آب سرد مثل قزل آلا تامین می شود. در رژیم غذائی اغلب مردم این مقدار ماهی خورده نمی شود بنابراین در مورد دریافت مکمل‌های حاوی امگا-۳ یا DHA با پزشك خود مشورت کنید.

● از کجا متوجه شوم که کدام داروی تکمیلی برای من مناسب است؟

▪ این مسئله کاملا وابسته به نظر شما و پزشك‌تان است. در اولین ویزیت دوران حاملگی یا در ویزیت‌های قبل از آن به احتمال زیاد پزشك‌تان یك مکمل ویتامینی مناسب را برای شما تجویز خواهد کرد. توجه داشته باشید که از مکمل ویتامینی دیگری غیر از آن که پزشك‌تان تجویز کرده استفاده نکنید مگر این که او دستور داده باشد.

شما الان به خوبی می دانید که داروی تکمیلی‌تان باید حاوی بعضی از مواد مغذی مانند اسید فولیك و آهن باشد که احتمالا مقدار مورد نیاز آن را با غذا دریافت نخواهید کرد و به همان اندازه مهم است که بدانید بعضی از مواد مانند ویتامین آ در صورت زیاد بودن در دارو برای جنین شما خطرناك است. برای همین است که اغلب قرص‌های تکمیلی دارای بتا کاروتن (ماده ایکه در سبزی‌ها و میوه جات وجود دارد) هستند که در بدن تبدیل به ویتامین آ می‌شود. بر خلاف ویتامین آ با منبع حیوانی که می تواند با دوزهای بالا ایجاد نقص در جنین کند، بتا کاروتن ماده‌ای است که حتی در دوزهای بالا اثرات سمی ندارد.

● چه اتفاقی می افتد اگر من در یك روز اشتباها دو تا از مکمل‌های ویتامینی را بخورم؟

▪ نگران نباشید. این مورد اگر فقط یك روز باشد خطری برای شما و جنین‌تان ندارد. اما اگر به طور مرتب این کار را بکنید برای شما و جنین‌تان مسئله ساز می شود. اگر پزشك‌تان گفته است که بنا به دلایلی شما به بعضی از مواد بیشتر احتیاج دارید سعی کنید که آن را به صورت یك قرص جداگانه دریافت کنید. قرص های مولتی ویتامین طوری ساخته شده‌اند که مواد مورد نیاز روزانه شما را تامین کنند.

● چه کار می‌توانم بکنم اگر در بلعیدن این قرص‌ها مشکل داشته باشم؟

▪ اغلب مکمل‌های ویتامینی که برای دوران حاملگی ساخته شده‌اند اندازه بزرگی دارند و بلع آنها برای بعضی از خانم‌ها به خصوص آنهائی که حالت تهوع دارند مشکل است. اگر این مشکل شما نیز هست پزشکتان می‌تواند قرص‌های کوچکتر یا با پوشش لیزتر تجویز کند. (قرص‌هائی که کلسیم ندارند معمولا اندازه‌های کوچکتری دارند و شما می توانید کلسیم را از روش‌های دیگری دریافت کنید.) انواع جویدنی مکمل‌های ویتامینی

www.takbook.com

هم وجود دارد که اغلب چندان طعم خوبی ندارند.

● چه کار می‌توانم بکنم اگر با خوردن قرص‌ها دل بهم خوردگی پیدا کنم؟

▪ اگر شما یك مکمل با دوز بالای آهن دریافت می‌کنید امکان دارد که دچار دل بهم خوردگی شوید. (اگر مکمل‌ها دوز آهن شان بیشتر از میزان مورد نیاز یعنی ۳۰ میلی‌گرم نباشد معمولا مشکل خاصی ایجاد نمی‌کنند.). در ضمن دریافت آهن زیاد می‌تواند باعث یبوست- یکی از مشکلات جدی اغلب خانم‌ها در دوران بارداری- و همچنین تهوع و در موارد نادری باعث اسهال شود.

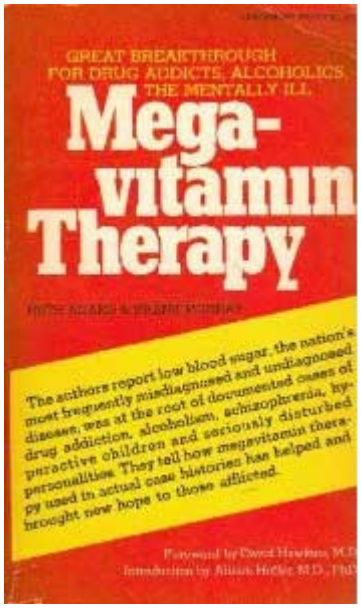
اگر آهن برای شما مشکل آفرین است با پزشك خود مشورت کنید. اگر شما کم خون نباشید او می‌تواند دوز آهن شما را کاهش دهد. اما اگر این ممکن نباشد شاید به شما توصیه کند که دارو را با آب آلو یا شب و هنگام خوابیدن بخورید که مانع تهوع شود. یا ممکن است از شما بخواهد که دارو را بعد از غذا بخورید چون با معده پر بهتر می توانید آن را تحمل کنید.

منبع : نی نی سایت

**http://vista.ir/?view=article&id=242444**

vista.ir
Online Classified Service

## مگاویتامین درمانی




روش مگاویتامین درمانی شاخهای از نظام پزشکی متعارف حاکم و رشتهای از مجموعه پزشکی مکمل است در عین حال پیوستگیهایی با رشتههای علمی چون شیمی و بیولوژی و پهنههای شبه علمی چون تغذیهشناسی دارد. این روش متکی به این فرضیه است که شماری امراض مولود کمبود ویتامینها هستند بنابراین برای پیشگیری و درمان آنها باید مقادیری نسبتاً زیاد از ویتامینهایی که ممکن است کمبود داشته باشیم بخوریم.

●تاریخچه شکل گیری این روش چیست؟

بنیان گذاران روانپزشکی میگویند با تغییر دادن تمرکزهای عناصر موجود در بدن میتوان به درمان بیماریهای روانی کمک کرد. بنابر فرضیه آنان، سلولهای گوناگون بدن به مواد متفاوت نیاز دارند، به عنوان مثال، سلولهای عصبی و مغزی بیش از دیگر سلولها به ویتامین C و ویتامینهای گروه B نیازمندند. به عبارت دیگر، آنان میگویند علت پیدایش بیماریهای روانی همان علت پیدایش بیماریهای دیگر است:شفتگی بیوشیمی بدن.نگرشی وجود دارد که ادعا میکند بیشتر بیماریهایی روانی و ذهنی و عصبی مولود کمبود برخی ویتامینها هستند و بنابراین با اجرای روش مگاویتامین میتوان آنها را درمان کرد. دکتر هوفر میگوید دو گونه کمبود ویتامین در انسانها دیده میشود. یکی از آنها گونهای است مولود فقر غذایی که باعث پیدایش بیماریهایی میشود. در این وضعیت، افزودن مقدار عادی ویتامین به غذای روزانه بیماری را دفع و از باز پیدایی آن

www.takbook.com

جلوگیری میکند. گونه دیگر نوعی حالت ناتوانی در جذب ویتامینها است. چنان اشخاصی نیاز به مقدار نسبتاً زیاد برخی ویتامینها دارند تا بتوانند بخشی از آنها را جذب کنند. مغز انسان برای عملکرد مطلوب خود نیاز به مقدار کافی از انواع ویتامینها دارد. دکتر راسل اسمیت که کارشناس الکلیسم در یکی از بیمارستانهای آمریکا می باشد ۵۰۷ نفر معتاد به الکل را به مدت دو سال تحت درمان مگاویتامین قرار داد و در پایان آن مدت وضع ۴۷۴ نفر از آنان را که هنوز در دسترس او بودند بررسی کرد. ویتامینهای مصرفی در این آزمایش از گروه Bبودند. او ادعا کرده که ۷۷ درصد آن گروه با روش مگاویتامین بهبود یافته اند.

●این روش چه کاربردی دارد؟

مطالعه نوشتههای تبلیغ یا تأیید کننده روش مگاویتامین درمانی این تصور را القا میکند که بیماریهایی چون الکلیسم، اسکیزوفرنیا، دیگر بیماریهای روانی، برخی بیماریهای پوستی، اعتیاد به مواد مخدر، کم توجهی فکری و بیقراری رفتاری کودکان فوقالعاده فعال، و سرماخوردگی اینک به یاری روش مگاویتامین درمانی قابل درمان هستند، آنهم در مدتی نسبتاً کوتاه و هزینهای نسبتاً اندک.

●چه انتقاداتی به این روش وارد است؟

امید و رویکرد عامه مردم به چنان درمانهای ساده و ارزان در مقطعی چنان گسترده شد که انجمن روانپزشکی آمریکا مجبور شد یک گروه تحقیق مستقل را برای بررسی مسئله نقش روش مگاویتامین در درمان بیماریهای روانی به یاری طلبد. آن گروه تحقیق در پایان بررسیهای چند ساله خود اعلام کرد تبلیغ عظیم که درباره مگاویتامین درمانی شده نادرست و مایه تأسف است زیرا هیچ زمینه قطعی قابل اعتماد برای پذیرش ادعاهای پیروان و مبلغان روش مگاویتامین وجود ندارد و امیدهای عامه مردم به این روش محکوم به نومیدیاند.بیشتر بیوشیمیستها و روانپزشکان روان سالم به روش تجویز مقادیر خیلی زیاد ویتامینها اعتماد ندارند زیرا شواهد مفید بودن آن روش را کافی نمیدانند. آزمایشهای کلینیکی کنترل شده قابل اعتماد درباره آثار درمانی هر ویتامین مفرد اندک بودهاند و درک نقش واقعی آنها تاکنون دشوار بوده است. افزون بر اینها، گزارش هیئت تحقیق هشدار داده بود که مصرف مقادیر زیاد ویتامینها به ویژه ویتامینهای Dو Aنمیتواند بیخطر باشد.به عبارت دیگر آیا ویتامینهای شیمیایی غیرطبیعی میتوانند کمبود ویتامینها و دیگر مواد اساسی برای بدن انسان را که در سبزیها و میوههای خام و سبوس غلات یافت میشوند واقعاً جبران کنند و به این طریق نقشی ارزشمند در درمان بیماریهای احتمالاً مولود آن کمبودها اجرا کنند؟ درمانهای ساده همواره جذاب بودهاند زیرا گرایش بدن انسان به راحتطلبی است و روش مگاویتامین درمانی یکی از آن درمانهای ساده و ارزان است، ولی تاکنون نتوانسته اعتبار کافی کسب کند.

**http://vista.ir/?view=article&id=212300**

vista.ir
Online Classified Service

## منابع و فوائد ویتامین D

از دیرباز گفته می شد که ویتامین D برای درمان نرمی استخوان بسیار مفید است. اما امروزه، ثابت شده که این ویتامین فوایدی بسیار بیشتر از آن دارد. بعد از اینکه ویتامین D توسط پوست ساخته شد یا از راه تغذیه جذب گردید، کلیه ها و کبد کمک می

www.takbook.com

کنند تا آن را به شکل هورمون فعال تبدیل کنند. این ماده، بعنوان هورمون، برای محکم کردن استخوان ها و دندانها و همچنین حفظ قدرت عضلانی، جذب کلسیم بدن را کنترل میکند.

دانشمندان مدت زمانی است که در حال تحقیق بر روی توانایی ویتامین D در کمک به جذب کلسیم برای حفظ تراکم استخوانها و پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان هستند. اما تحقیقات جدید نشان می دهد که این ویتامین می تواند در مقابل بیماری های مزمن مثل سرطان، دیابت نوع اول، روماتیسم، ورم مفاصل، تصلب شریان، و بیماری های خودایمن نیز سودمند باشد.

اما با همه ی این مطالب، میزان ویتامین D در خون بسیاری از افراد بزرگسال کم است. این ویتامین در انتخاب های غذایی معمول ما فراوان نیست، از اینرو اکثر جذب ما از این ویتامین از طریق نور خورشید و مولتی ویتامین ها صورت می گیرد. اما مشکل اینجاست که خورشید منبع چندان مطمئنی برای همه ی افراد نیست.

فصل، ساعت روز، شرایط جغرافیایی، عرض جغرافیایی، میزان آلودگی هوا، رنگ پوست، همچنین سن شما بر توانایی پوستتان برای تولید ویتامین D تاثیر می گذارد. بعلاوه، نوع ویتامین D موجود در بسیاری از مولتی ویتامین ها، ویتامین D۲ است، که به اندازه ی نوع D۳ که نوع بهتر است، به اندازه ی کافی از این ویتامین به بدن نمی رساند.

- کمبود ویتامین D

ویتامین D تنها نوع ویتامین است که هورمون نیز محسوب می شود. بعد از اینکه ویتامین D توسط پوست ساخته شد یا از راه تغذیه جذب گردید، کلیه ها و کبد کمک می کنند تا آن را به شکل هورمون فعال تبدیل کنند. این ماده، بعنوان هورمون، برای محکم کردن استخوان ها و دندانها و همچنین حفظ قدرت عضلانی، جذب کلسیم بدن را کنترل میکند.

وقتی شما کمبود کلسیم یا ویتامین D داشته باشید، استخوانهایتان برای تامین کلسیم مورد نیاز سایر قسمت های بدن، ترک خورده یا می شکنند. اما کمبود این ماده ممکن است مشکلات دیگری هم برایتان به بار آورد.

دکتر ادواردو بائتی متخصص رماتیسم می گوید، "کمبود ویتامین D می تواند منجر به تراکم پایین استخوانها و پوکی استخوان شود، زیرا این ویتامین برای جذب کلسیم از طریق رژیم غذایی لازم است. میزان پایین ویتامین D همچنین باعث ضعیف شدن قدرت عضلانی و ایجاد سایر وضعیت های حاد مثل بیماری های خودایمن و برخی اشکال سرطان می شود. "

- ویتامین نور خورشید

ویتامین D همچنین تنها ویتامینی است که لازم نیست حتماً از طریق غذا و مکمل های خوراکی جذب بدن شود، چون پوست ما اگر در معرض نور مستقیم آفتاب قرار گیرد، قادر به ساخت آن می باشد. اما همه ی تابش های خورشید یکسان نیستند، و عوامل و فاکتورهای مختلفی در میزان جذب این ویتامین دخیل است.

به طور کلی، هرچه از خط استوا دورتر باشید، تولید ویتامین D بهتر خواهد بود، اما پوشش ابر و آلودگی هوا می تواند جلوی اشعات فرابنفش (UV) خورشید را بگیرد.

مردم زیادی که در امریکای جنوبی زندگی می کنند می توانند با قرار گرفتن دست و صورتشان در معرض نور خورشید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه چند بار در هفته میزان کافی ویتامین D تولید کنند—البته به این شرط که از ضدآفتاب ها استفاده نکرده باشند چون این ماده از ورود برخی از اشعات UV که برای ساخت ویتامین D لازم هستند، جلوگیری به عمل می آورد.

www.takbook.com

سن و رنگ پوست نیز به اندازه ی وضعیت جغرافیایی در این مسئله اهمیت دارند.

دکتر بائتی عنوان می کند که بسیاری از بیماران او—به ویژه افراد مسن و تیره پوست-- حتی در آتلانتا، که در همه ی فصول سال آفتاب به اندازه ی کافی وجود دارد، ویتامین D بدنشان کم است.

رنگ پوست تیره توانایی پوست برای سنتز ویتامین D را از طریق نور آفتاب تا ۹۵% پایین می آورد.

دکتر مایکل هولیک متخصص ویتامین D در این رابطه می گوید، "افرادی که پوستی تیره دارند، ۵ تا ۱۰ مرتبه بیشتر از افراد با پوست روشن باید در معرض نور آفتاب قرار بگیرند تا همان میزان ویتامین D را سنتز کنند."

▪ اما درمورد خطرات نور آفتاب چه که متخصصین پوست همیشه ما را از آن منع میکنند؟

دکتر هولیک دراین زمینه نیز می گوید، "قرار گرفتن دست ها و پاها در معرض نور آفتاب به مدت کوتاه، باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان های جدی پوست مثل سرطان ملانوما (تومر سیاه رنگ قشر عمیق پوست)، نمی شود."

● بدنمان چه مقدار ویتامین D نیاز دارد؟

میزان توصیه شده از ویتامین D برای افراد زیر ۵۰ سال IU۲۰۰ (واحد بین المللی)؛ برای افراد ۵۱ تا ۷۰ سال IU۴۰۰ و برای افراد بالای ۷۰ سال IU۶۰۰ می باشد. نیاز به ویتامین D با بالا رفتن سن بیشتر می شود چون پوست هرچه پیرتر شود، قدرتش برای تولید این ویتامین کمتر می شود.

اما این توصیه ها به سال ۱۹۹۷ برمی گردد. دکتر هولیک می گوید، "از آن زمان تحقیقات بیشتری در این زمینه انجام گرفته که مصرف بیشتر از این ویتامین را به ما توصیه می کنند."

و شواهد بسیاری وجود دارد که ما، به ویژه افراد پیرتر، تیره پوست تر و آنها که بیشتر در خانه به سر می برند، به میزان بیشتری از این ویتامین نیاز داریم.

طبق توصیه های IOM، حداکثر میزان لازم برای کودکان، بزرگسالان، زنان حامله و شیرده، IU۲۰۰۰ از این ویتامین است. برخی متخصصین عقیده دارند که مصرف این ویتامین را باید به بیش از IU۲۰۰۰ در روز برسانیم. اما از آنجا که این ویتامین محلول در چربی است و در بدن ذخیره می شود، برخی متخصصین اعتقاد دارند که مصرف بیش از حد آن نیز ممکن است خطرساز باشد.

دکتر هولیک می گوید، "توصیه های کنونی برای مقابله با بیماری های حاد و جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان کافی نیست. شواهد نشان می دهد که نوزادان و بزرگسالان می توانند بدون هیچگونه علائم مسمومیت، IU۱۰۰۰ از این ویتامین را تحمل کنند."

او همچنین توصیه می کند، " برای حفظ مقدار کافی از این ویتامین در خون و کاهش خطر سرطان های متداول،دیابت نوع اول، تصلب شراین، ورم مفاصل، رماتیسم، و التهابات ناشی از بیماری های قلبی-عروقی، روزانه از یک مکمل ویتامین D۳ با IU۱۰۰۰ استفاده کنید و یا به اندازه ی کافی در معرض نور آفتاب قرار بگیرید."

▪ دکتر هولیک همچنین دررابطه با مصرف بیش از حد این ویتامین می گوید، "نور آفتاب فقط به اندازه ی لازم برای بدنتان ویتامین D می سازد، پس لازم نیست نگران آن باشید."

درواقع، نور آفتاب و مکمل ها—نه غذا—بهترین منابع برای جذب ویتامین D هستند به شرط اینکه مکملی که استفاده میکنید ویتامین D۳ باشد.

▪ دکتر هولیک میگوید، "نور آفتاب ساده ترین و ارزان ترین منبع برای جذب ویتامین D است. ب شما توانایی خوبی در ساخت این ویتامین از طریق نور خورشید دارد و ماندگاری این ویتامین نیز دوبرابر سایر منابع است."

منابع غذایی خوب در این زمینه نیز می توان از شیر، ماست، مارگارین و سیریال، گربه ماهی، ساردین، ماهی آزاد، تن و زرده ی تخم مرغ نام برد. اما گرفتن میزان کافی ویتامین D از رژیم غذایی دشوار است مگراینکه مرتبا! از موادلبنی و ماهی استفاده کنید. به همین خاطر استفاده از نور آفتاب و همچنین مکمل های این ویتامین بهترین منبع می باشد.

www.takbook.com

● ویتامین D بدنتان را تقویت کنید

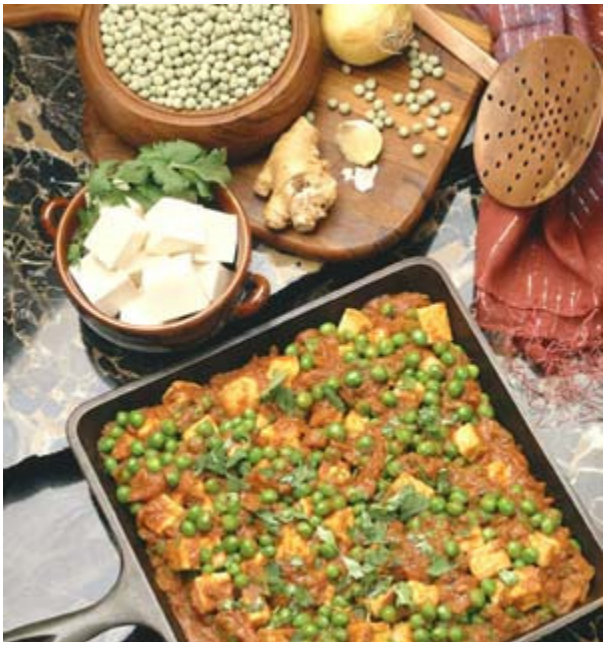
ممکن است بدن شما به اندازه ی کافی از ویتامین D بهره مند نباشد تا سلامت شما را تضمین کند. از اینرو با قرار گرفتن در معرض نور خورشید یا خوردن یک عدد مکمل IU۱۰۰۰ ویتامین D۳ روزانه، ویتامین D بدنتان را تامین کنید. در صورت لزوم می توانید درمورد سلامت قرار گرفتن در معرض نور خورشید با متخصص پوست خود مشورت کند .

منبع : تارنمای ایرانیان استرالیا

**http://vista.ir/?view=article&id=278855**

vista.ir
Online Classified Service

## منابع و منافع آهن



بدون آهن، هیچ موجودی در جهان زنده نمی‌ماند، نه انسان، نه گیاه و هیچ چیز. آهن فراوان‌ترین عنصر معدنی روی زمین است و در بسیاری از آنزیم‌ها و پروتئین‌هایی وجود دارد که در حفظ سلامت بدن مؤثر هستند.

روزانه حدود ۹۰ درصد آهن توسط بدن دوباره مورد استفاده قرار گرفته و حفظ می‌شود. ۱۰ درصد باقیمانده دفع می‌شود و همین ۱۰ درصد باقیمانده است که باید جانشین شود زیرا در غیر این صورت احتمال ایجاد کمبود آهن وجود خواهد داشت.

نقش اصلی این عنصر معدنی شرکت و همکاری در انتقال اکسیژن است. آهن در هموگلوبین وجود دارد، هموگلوبین، پروتئین موجود در گویچه‌های سرخ است که در انتقال و حمل اکسیژن از ریه‌ها کمک کرده و اکسیژن را به بخش‌های مختلف بدن می‌رساند. ماهیچه‌ها، بافت‌ها و تمامی اندام‌ها به اکسیژن نیاز دارند. سیستم ایمنی انسان نیز به اکسیژن نیازمند است. آهن به جریان سوخت و ساز کمک می‌کند، ضمن آنکه عامل حیاتی تنظیم دمای بدن به شمار می‌رود.

یک نکته جالب توجه آن است که آهن سبب می‌شود کار جذب در بدن تنظیم شود. زمانی که مقدار معمول این عنصر کافی است، آهن جذب نمی‌شود. و این حالت بسیار خوب است زیرا زیادتر بودن آهن در بدن سبب بروز مسمومیت می‌گردد.

وقتی مقدار آهن در بدن رو به کاهش می‌گذارد، حالت جذب آهن آغاز می‌گردد.

آهن هم در شیر مادر و هم در شیرخشک وجود دارد، اما وقتی نوزاد از شیر مادر تغذیه می‌کند، درصد بسیار بیشتری از آهن مصرف می‌نماید. به

www.takbook.com

شیرخوارانی که از شیرخشک استفاده می‌کنند باید شیرخشکی تجویز شود که از نظر آهن تقویت شده است و یا به آنها پودر غلات یا مکمل تجویز نمود.

● منابع غذایی

در هموگلوبین دو نوع آهن متفاوت وجود دارد: آهن «هِم» و آهن غیر هم. اختلاف اساسی میان این دو آهن در قابلیت و توان جذب شدن آنها است. بدن انسان به راحتی می‌تواند آهن هم را جذب کند ولی جذب آهن غیر هم دشوارتر است. با افزودن گوشت، ماهی و ویتامین C به جیره‌ی غذایی می‌توان میزان جذب آهن غیر هم را بهبود داد.

یک اختلاف دیگر در منبع این دو نوع آهن است. گوشت احشاء مانند: جگر، دل و قلوه و گوشت بی‌چربی گوساله، غذای دریایی، ساردین، آنکووی و ماکیان از منابع خوب آهن هم به شمار می‌آیند. گیاهان، از منابع خوب آهن هستند و به این منظور می‌توان از اسفناج، سبوس جو دو سر، زرد آلو، لوبیا چشم بلبلی، شاه بلوط، بادام، بلادر، نان‌های سبوس‌دار، دانه و فرآورده‌های سویا استفاده کرد.

آلایش‌های درونی مانند: جگر، دل و قلوه و گوشت بی چربی گوساله، ماهی، غذاهای دریایی، ساردین، آنکووی و ماکیان همانگونه که گفته شد از منابع غذایی سرشار از آهن هم می‌باشند و از منابع گیاهی می‌توان آهن غیر هم به دست آورد. لازم به تذکر است که تمامی غذاهای پردازش شده و کارخانه‌یی فاقد آهن می‌باشند که از جمله پاستا، نانهایی که از آرد سفید تهیه می‌شود، برنج سفید و غلات آماده‌ی مصرف قابل ذکرند.

زنانی که بیش از ۵۰ سال دارند و تمام مردان سالمند روزانه به ۸ میلی‌گرم آهن نیاز دارند، تمام خانمهایی که هنوز یائسه نشده‌اند برای جبران خون از دسته رفته ضمن خونروی قاعدگی روزانه به ۱۸ میلی گرم آهن نیازمندند. خانمهای باردار یا آنهایی که در آینده برای بارداری، برنامه‌دارند نیز به مقدار بیشتری آهن نیازمندند.

● نشانه‌های کمبود

کمبود آهن در نتیجه‌ی شرایط متعددی ایجاد می‌شود. در بعضی افراد، بدن نمی‌تواند به درستی آهن را جذب کند. ممکن است کمبود آهن در نتیجه‌ی خونروی شدید از رحم یا دوره‌ی قاعدگی در خانمها ایجاد شود. سرانجام باید گفت که شایع‌ترین علت کمبود آهن، جیره‌ی غذایی است. به این جهت که بسیاری از مردم مقدار کافی غذاهای سرشار از آهن مصرف نمی‌کنند.

یکی از قابل توجه‌ترین نشانه‌های کمبود آهن، کم خونی است. نشانه‌های کم خونی عبارت است از خستگی، کاهش ظرفیت ذهنی، بی‌خوابی، سردرد، کاهش اشتها و ناتوانی در حفظ درجه حرارت مناسب بدن. کمبود آهن از قدرت سیستم ایمنی نیز می‌کاهد.

منبع : هفته نامه پزشکی امروز

**http://vista.ir/?view=article&id=346590**

vista.ir
Online Classified Service

## منافع منیزیم

در گذشته تصور می‌شد که منیزیم تنها از بروز حمله قلبی جلوگیری می‌کند

www.takbook.com

اما اکنون دانشمندان دریافته‌اند این ماده موجب بهبود نشانگان پیش از قاعدگی، فشار خون بالا، آریتمی‌های قلبی، آسم و سنگ‌های کلیوی نیز می‌شود. این ماده که تنها راهگشای درمان برخی از ناراحت‌کننده‌ترین بیماری‌ها است از درون آزمایشگاه‌های پیشرفته بعضی از شرکت‌های دارویی بیرون نمی‌آید. این ماده، منیزیم است و هرچه محققان بیشتر مطالعه می‌کنند، این ماده معدنی جذاب‌تر می‌شود. دکتر هربرت‌سی.مانسمن، استاد بیماری‌های اطفال و دانشیار بیماری‌های داخلی در دانشکده پزشکی جفرسونِ دانشگاه توماس جفرسون در فیلادلفیا می‌گوید: «تردیدی وجود ندارد که امروزه منیزیم مورد توجه‌ترین ماده معدنی در تغذیه است. مقالات تحقیقی روی این موضوع روز به روز در حال افزایش است.»...

محققان ممکن است افق جدیدی را فراروی ما بگشایند، با این حال منیزیم دارای یک سابقه طولانی التیام‌بخش است. نمک فرنگی- که اولین بار در اپسوم انگلستان کشف شد و از سولفات منیزیم تشکیل شده است- سال‌ها ترکیب اصلی پمادهای مسکن و ضدالتهاب بود. منیزیم در این شکل توانایی کشیدن آب از عضلات و نسوج ملتهب را دارد.

منیزیم درون بدن نقش‌های اساسی متعددی را ایفا می‌کند. از جمله کمک به تبدیل غذا به انرژی و کمک به انتقال تکانه‌های الکتریکی در طول اعصاب و عضلات. این تکانه‌ها موجب انقباض عصبی‌عضلانی و به عبارت دیگر موجب خم شدن عضلات می‌شوند. بدون وجود منیزیم، عضلات - حتی عضلات صاف جدار عروق - دچار گرفتگی (کرامپ) خواهند شد.

منیزیم همچنین برای اطمینان از به مصرف رسیدن صحیح کلسیم ضروری است. با این حال مصرف بیش از حد کلسیم می‌تواند موجب دفع منیزیم از طریق ادرار شود.

داروهای آسم، داروهای دیورتیک (مدر)، دیژیتال و سایر داروهای قلبی‌عروقی، الکل و کافئین مواد شناخته‌شده‌ای هستند که موجب دفع منیزیم از بدن می‌شوند. افراد دیابتی که قند خون بالایی دارند، مقدار زیادی منیزیم از طریق ادرار از دست می‌دهند حتی اضطراب می‌تواند منیزیم را از بدن دفع کند.

دکتر مانسمن می‌گوید: «به دست نیاوردن مقدار کافی منیزیم یا دفع آن مقدار منیزیمی که در بدن موجود است، به آسانی روی می‌دهد و این موضوع تا زمانی که فرد دچار کمبود شدید منیزیم همراه با کاهش سطح خونی آن نشود، به ندرت قابل تشخیص است» به گفته دکترمانسمن، بیش از۴۰ درصد آمریکاییان کمتر از ?? درصد مقدار نیاز روزانه منیزیم را به دست می‌آورند. هم اکنون افراد بسیاری بی‌جهت از کمبود منیزیم رنج می‌برند. ناراحتی‌های مربوط به آن را هر کسی می‌تواند حدس بزنند.

علایم کمبود منیزیم شامل تهوع، ضعف عضلانی، تحریک‌پذیری و تغییرات الکتریک در عضله قلبی است.

مقدار نیاز روزانه: ??? میلی‌گرم و منابع خوب غذایی آن برنج سبوس‌دار، آوکادو (میوه‌ای شبیه انبه یا گلابی)، اسفناج، گوشت ماهی روغن، غذاهای درست شده با جو، سیب‌زمینی پخته، لوبیای چشم بلبلی سفید، گل کلم، ماست و موز است.

ترجمه: سروش ظروفی

منبع : nutrition today

منبع : روزنامه سلامت

**http://vista.ir/?view=article&id=123649**

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

# موارد مصرف ویتامین A

بار دیگر تأکید می‌کنیم اصولاً با توجه به سیستم و فرهنگ تغذیه در ایران ما اصولاً به ندرت و در موارد معدودی شاهد کمبود ویتامین A هستیم و با تغذیه‌ای در حد معمولی تمام نیازهای بدن انسان به این ویتامین برطرف می‌شود و مصرف بیش از حد آن هم عوارضی دارد که در بخش اثرات ناشی از مصرف بیش از حد ویتامین A آمده است.

مصرف مداوم سبزیجات تازه نه تنها بهترین منبع برای ویتامین A محسوب می‌شود بلکه باعث بهبود عملکرد سیستم گوارش بوده و مصرف آنها حداقل دو بار در هفته توصیه می‌شود.

اما موارد مصرف ویتامین A در دو بخش بررسی می‌شود:

الف- در افراد زیر ۲۲ سال

در این سنین با توجه به رشد بدن، سن پایین و عدم توانایی بدن در پاسخ‌گویی به شك‌های غذایی، کمبود این ویتامین باعث عوارض شدیدی همچون شب کوری، خشکی پوست، تأخیر در رشد، راشیتیسم، تأخیر در رشد دندان نوزادان، بیماری غدد، پوسیدگی دندان و بروز دیر هنگام علائم بلوغ به علت تولید کم هورمون‌ها می‌شود که در همهٔ این عوارض با مصرف منابع طبیعی ویتامین A و در مواردی نیز همچون کمبود مفرط ویتامین A از منابع دارویی ویتامین A استفاده می‌شود.

در مورد خشکی پوست و ترك خوردگی آن پماد ویتامین A+D و نیز پماد ویتامین A که در داروخانه‌های با قیمت مناسب یافت می‌شود توصیه می‌شود.

ب- در افراد بالای ۲۳ سال

در بزرگسالان اصولا ما نیاز به این ویتامین را به صورت دارو و یا مکمل جز در موارد کمبود مفرط احساس نمی‌کنیم و در بیشتر موارد تغییر رژیم غذایی و حتی اضافه کردن مثلا یك هویج به تغذیه روزانه می‌تواند نیاز بدن به این ویتامین را برطرف کند. البته در مناطق خشك و نیز افرادی که پوست آنها در معرض آفتاب شدید، مواد شیمیایی، تحریکات منجر به قرمز شدن و خشکی قرار دارند به شدت استفاده موضعی و استعمال خارجی این ویتامین برای پوست توصیه می‌شود.

همچنین برای زنانی که نسبت به شفافیت و سلامتی پوست خود اهمیت قائل‌اند استفاده از این ویتامین به صورت کرم در طول شب و به شدت توصیه می‌شود.

در مواردی نیز کمبود مقطعی این ویتامین می‌تواند منجر به اختلال در بینایی به صورت تار بینی، شب کوری، خشکی و زخم شدن قرنیه، ورم لثه‌ها، فشار خون، بی‌خوابی، سنگهای کلیوی، ورم اعصاب چشم، ورم گوش و لکه‌های رسوبی تیره بر روی چشم گردد که با مصرف ویتامین A به

www.takbook.com

سرعت رفع می‌شوند.

اما یکی از مهمترین کاربردهای ویتامین A ترمیم زخم‌ها است که از پماد آن به صورت موضعی برای جلوگیری از عفونت و نیز بهبود سریعتر زخم‌ها استفاده می‌کنند.

منبع : سایت تخصصی بدنسازی ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=14802**

vista.ir
Online Classified Service

## میوه و سبزی را جایگزین مولتی ویتامین کنید

این روزها استفاده از کپسول‌های رنگارنگ مولتی‌ویتامین در بیشتر جوامع باب شده است.

آن قدر مردم در مورد خطر بیماری‌های مزمن، سرطان، پیری، آلزایمر و مانند آن شنیده‌اند که برای فرار از آن حتی شده از طرف خودشان تجویزهای مختلف می‌کنند که ویتامین‌های مختلف از همین تجویزهاست. با این حال، تازه‌ترین مطالعات، فایده این ویتامین‌ها را زیر سؤال برده‌اند؛ به‌خصوص وقتی به‌صورت مکمل مصرف شوند.

محققان از جمع‌بندی این مطالعات چنین نتیجه‌گیری می‌کنند که بهتر است به جای اتکا به قرص‌ها و کپسول‌های رنگارنگ ویتامینی، به مصرف متعادل میوه‌ها و سبزی‌های تازه حاوی این ویتامین‌ها روی آوریم تا از همه فواید آن به اندازه لازم بهره ببریم.

یکی از این مطالعات که به‌تازگی نتایج آن در نشریه انجمن پزشکی آمریکا چاپ شده، نشان می‌دهد که مصرف ویتامین C یا E، نقشی در کاهش میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، شامل حمله قلبی یا سکته مغزی ندارد.

رویترز گزارش کرده است در این مطالعه که روی بیش از ۱۴ هزار نفر انجام شده مشخص شده که طی ۸ سال مطالعه، مصرف این ویتامین‌ها هیچ تفاوتی با مصرف دارونما

(ماده‌ای بی‌اثر) نداشته است. پیشتر مطالعات آزمایشگاهی نشان داده بود که این ویتامین‌ها خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند و به همین علت می‌توانند رادیکال‌های آزاد حاصل از سوخت‌وساز بدن را از بین ببرند؛ موادی که تجمع آنها در بدن می‌تواند سبب تسریع فرآیندهای پیری سلولی، سرطان و بیماری‌های دیگر شود. همچنین مطالعات دیگر نشان داده بود که مصرف میوه‌جات و سبزیجات، از این جهت که حاوی اینگونه مواد

www.takbook.com

آنتی‌اکسیدانی هستند، می‌توانند از احتمال ابتلا به این بیماری‌ها بکاهند.

اما آیا مصرف این ویتامین‌ها، به‌صورت مکمل‌های جداگانه هم می‌تواند چنین خاصیت مفیدی داشته باشد؟این سؤالی است که مطالعات بعدی در پی پاسخ به آن بوده‌اند و جواب اکثر آنها به آن منفی بوده است. به‌عنوان مثال، در یکی از این مطالعات در دانشگاه کپنهاگ، مشخص شده که هیچ دلیل محکمی برای اینکه مولتی‌ویتامین‌ها بتوانند باعث افزایش طول عمر شوند، به دست نیامده است.

وقتی این محققان، نتایج ۲۰ مطالعه مرتبطتر و معتبرتر را انتخاب و تحلیل کردند، به نتیجه جالب‌تری رسیدند و آن اینکه انواع ویتامین‌ها حتی ممکن است باعث مرگ زودرس شوند. به این ترتیب که ویتامین E، باعث بالارفتن ۴ درصدی احتمال مرگ زودرس می‌شود، بتاکاروتن، آنتی‌اکسیدان معروف و پیش‌ساز ویتامین A، باعث افزایش ۷ درصدی آن می‌شود و خود ویتامین A باعث ۱۶ درصد افزایش در احتمال مرگ زودرس افراد می‌شود. در این بررسی‌ها، نتیجه قابل‌ارائه‌ای در مورد مصرف ویتامین C و همچنین سلنیوم به دست نیامده است.

مطالعه دیگر، سال گذشته میلادی، در دانشگاه کلورادوی آمریکا انجام شد که نشان می‌داد برخلاف آنچه متخصصان و ایمنی‌شناسان تصور می‌کردند مصرف ویتامین E، نه تنها تاثیر مثبتی در کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه ندارد بلکه درصورت زیاده‌روی در مصرف ممکن است احتمال بروز آن را افزایش هم بدهد.

این محققان در آن زمان در شماره فوریه نشریه «طب اورژانس و بیماری‌های تنفسی» اعلام کرده بودند استفاده از روزی ۴۰۰ میلی‌گرم از این ویتامین یا بیشتر در درازمدت، می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان ریه را تا ۲۸ درصد بالا ببرد. براساس این مطالعه، همچنین مشخص شده بود که این خطر، به‌خصوص در مورد سیگاری‌ها به شکل جدی‌تری وجود دارد.

مطالعه دیگری که نتایج آن بهار سال ۲۰۰۴ منتشر شد، نشان‌دهنده تاثیر منفی ویتامین‌های اضافی بر سوختن کلسترول در بدن بود. در این مطالعه که در دانشگاه نیویورک روی تاثیر ۲ ویتامین E و C و آنتی‌اکسیدان بتاکاروتن انجام شده بود، مشخص شد این ۳ عامل، می‌توانند آنزیم‌های کبدی مسئول سوزاندن کلسترول بد خون، به نام VLDL را مهار کنند و به این ترتیب باعث تجمع آن در بدن شوند.

مطالعات پیشین نشان داده بودند که افرادی که ویتامین‌های بیشتری دریافت می‌کنند، چربی کمتری در رگ‌هایشان رسوب می‌کند و به همین علت، محققان تصور کرده بودند که شاید مصرف ویتامین اضافی هم بتواند با تاثیرگذاری مثبت روی سوخت‌وساز چربی‌ها، در کاهش بروز تصلب شرائین، مؤثر باشد؛ بیماری‌ای که از رسوب چربی‌ها در دیواره رگ‌ها ایجاد می‌شود و موجب حمله قلبی و سکته مغزی در تعداد زیادی از بیماران می‌شود. با این حال، نتایج مطالعات انجام‌شده، خلاف این را نشان داد و محققان را از یافتن راه میان‌بری برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و در نتیجه کاهش مرگ‌ومیر زودرس این بیماران ناامید کرد.

مطالعات دیگری نیز در مورد تاثیر احتمالی مصرف مولتی‌ویتامین‌ها بر میزان ابتلا به سرطان‌ها انجام شده و نتایج مشابهی داشته است. محققان مرکز ملی تحقیقات سرطان آمریکا در سال ۲۰۰۷ نشان دادند مردانی که در روز بیش از یک عدد قرص مولتی‌ویتامین استفاده می‌کنند، ۳۲ درصد بیشتر از سایر مردان به سرطان پروستات مبتلا می‌شوند. ضمن اینکه احتمال کشندگی سرطان پروستات هم در این مردان، در مقایسه با سایر مردانی که هیچ‌گاه به‌طور منظم از این قرص‌ها استفاده نکرده‌اند، تقریبا دو برابر است.

منبع : همشهری آنلاین

**http://vista.ir/?view=article&id=124013**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

# نقش کلسیم در بدن

کلسیم را عموماً می شناسید و می دانید که در استخوان ها وجود دارد و کمبود آن موجب پوکی استخوان می شود و اطلاع دارید که کلسیم به میزان فراوان در شیر وجود دارد . پس چرا زنان میانسال و مسن ما با وجود اطلاع از این مسأله مبتلا به پوکی استخوان می شوند؟ این حقیقت نشان می دهد که باید بیشتر در مورد کلسیم بدانیم و منابع دیگر آن را بهتر بشناسیم.

کلسیم، فراوان ترین مینرال موجود در بدن است. بدن ما تقریباً ۱ کیلو گرم کلسیم دارد. البته در افراد مختلف با استخوان بندی متفاوت، مسلما این میزان فرق می کند. بیشتر کلسیم در استخوانها و دندانها نشسته است و تنها ۱% آن در بقیه بدن وجود دارد که همین ۱ درصد اعمال زیادی انجام می دهد، مثلاً انقباض همه ماهیچه های ما بسته به وجود کلسیم است .

● جذب و انتقال کلسیم

جذب آن در خون به صورت یون کلسیم و از دیواره روده صورت می گیرد. عاملی که موجب افزایش جذب کلسیم می شود ویتامین D است ، به همین دلیل قرصهای مکمل کلسیم را با ویتامینD تهیه می کنند. لذا اگر منابعی را که دارای این ۲ عنصر است مصرف کنید که کلسیم موجود در آنها بهتر جذب می شود.

در صورتی که در غذا، ماده ای بنام اگزالات باشد، جذب کلسیم آن کاهش می یابد و به همین دلیل است که کلسیم اسفناج و چغندر ، به خوبی کلسیم شیر جذب نمی شود.

اسید فیتیک موجود در سبوس گندم نیز جذب Ca را کاهش می دهد ولی این مسئاله زمانی اثر گذار است که مصرف آن خیلی زیاد باشد مثل گیاهخواران مطلق. دریافت کلسیم کافی ، اثرات مثبتی در کاهش فشار خون افراد مبتلا به فشار خون دارد ،تنظیم میزان کلسیم بدن ، بر عهده هورمونهایی است که از غده تیروئید ترشح می شوند.

● عملکرد کلسیم در بدن

▪ ضربان قلب را تنظیم مینماید.

▪ بیخوابی را کاهش میدهد.

▪ در متابولیسم آهن بدن مؤثر است.

▪ در تنظیم کار سیستم اعصاب بدن بخصوص در انتقال تحریکات نقش اساسی دارد.

▪ کلسیم عامل استحکام استخوانهاست. کلسیم کافی باید در غذای نوجوانان قبل از بلوغ وجود اشته باشد تا استخوانها تراکم مناسبی بیابند و در سالمندی به پوکی استخوان مبتلا نشوند.

▪ کلسیم برای عملکرد عضلات ضروری است و تا کلسیم وجود نداشته باشد حرکت امکان پذیر نمی باشد .

▪ انتقال پیامهای عصبی با واسطه یون کلسیم صورت می گیرد.

▪ کلسیم در یکی از مراحل انعقاد خون دخیل است.

همانطور که متوجه شدید، کلسیم فعالیتهای زیادی را در بدن بر عهده دارد .

● منابع کلسیم

www.takbook.com

انواع لبنیات غنی ترین و بهترین منبع کلسیم هستند و کلسیم موجود در آنها براحتی جذب می شود. هر لیوان شیر ۳۰۰ میلی گرم کلسیم دارد که یک سوم ِ نیاز روزانه ما را تأمین می کند.

ماست، پنیر و بستنی هم چون از شیر تهیه می شوند کلسیم قابل توجهی دارند.ماهی نیز منبع خوبی برای کلسیم است ماهی هایی چون ماهی آزاد، ماهی تن و ساردین مقدار مناسبی کلسیم دارند.

▪ بیشتر سبزیجات سبز رنگ کلسیم زیادی دارند :

روناس ، اسفناج ، کلم ، کلم بروکلی ، جعفری . بادام هم کلسیم زیادی دارد که با کشمش و انجیر و خرمای خشک، میان وعده هایی مناسب و مقوی هستند. جالب است بدانید که گوشتها و میوه ها کلسیم زیادی ندارند.

برای تأمین کلسیم روزانه، حداقل ۲ لیوان لبنیات لازم دارید به علاوه باید از سبزیجات و حبوباتی که کلسیم قابل توجهی دارند نیز بیشتر استفاده کنید.

● مکمل کلسیم

وجود کلسیم برای انجام بسیاری از اعمال بدن ضروری است؛ مثل تنظیم ضربان قلب، انتقال پیام های عصبی، تحریک ترشح هورمون ها، انعقاد خون و مهمتر از همه ساخت استخوان های بدن و حفظ سلامتی آنها .

کلسیم در بسیاری از موادغذایی وجود دارد و به علت اینکه بدن قادر به ساخت آن نیست، بایستی به مقدار کافی از راه غذا دریافت شود. حتی بعد از تکمیل و توقف رشد طولی استخوان های بدن( یعنی بعد از دوران رشد ) بایستی به مقدار لازم دریافت شود، زیرا از راه های مختلفی از بدن دفع می شود؛ مثلاً از طریق عرق، ریزش مو، تجدید پوست و ناخن، ادرار و مدفوع.

کلسیمی که در طی روز از بدن دفع می شود، بایستی از طریق غذا دوباره تأمین شود. منابع غذایی کلسیم عبارتند از : شیر ، ماست ، پنیر و سایر مواد لبنی ، ماهی مثل ماهی آزاد، ماهی تن و ساردین، بادام ، کشمش، سبزیجاتی مثل روناس، اسفناج، کلم، کلم بروکلی، جعفری.

وقتی کسی نتواند از طریق غذا به مقدار کافی کلسیم را برای رفع نیازهای خود دریافت کند، از کلسیم موجود در استخوان ها ( منبع ذخیره کلسیم ) استفاده می کند که باعث کاهش استحکام استخوان ها می شود. چنین فردی نیاز به دریافت مکمل کلسیم یا غذاهای غنی شده با کلسیم دارد.

اینکه به چه مقدار مکمل کلسیم نیاز داریم تا کمبود آن را جبران کنیم، بستگی به مقدار دریافت آن از غذاهای مختلف دارد.

کلسیم موجود در طبیعت به شکل ترکیب با سایر مواد وجود دارد. ترکیبات مختلفی از کلسیم در مکمل های آن وجود دارد؛ مثل کربنات کلسیم، سیترات کلسیم و فسفات کلسیم.هرکدام از این ترکیبات، مقادیر متفاوتی از کلسیم را دارا هستند.

▪ نکته مهم:

برای اطلاع از میزان کلسیم خالص موجود در مکمل، حتماً برچسب آن را بخوانید تا متوجه شوید برای رفع نیازتان باید چه تعداد قرص مصرف کنید.

● چه نوع مکمل کلسیمی را باید مصرف کنید؟

بایستی متذکر شوم بهترین مکمل آن است که نیازهای فرد را با توجه به میزان تحمل فرد، قیمت و در دسترس بودن آن تأمین کند.

▪ در انتخاب و خرید مکمل کلسیم بایستی موارد زیر را در نظر بگیرید:

حتماً تحت نظارت داروسازی های معتبر بوده و طبق مقادیر استاندارد باشد. هرگز مکمل هایی را که دارای نام های معتبر دارویی نیستند، خریداری و مصرف نکنید زیرا بعضی از این مکمل های غیراستاندارد، حاوی مقادیر خیلی بالا و سمی کلسیم هستند.

بیشتر مکمل های کلسیم به راحتی در بدن جذب می شوند. اگر میزان جذب و محلولیت مکمل در بروشور آن مشخص نبود.

▪ برای تعیین میزان محلولیت آن طبق روش زیر عمل کنید:

مکمل کلسیم را( به شکل قرص یا کپسول ) برای مدت ۳۰ دقیقه در مقدار کمی آب گرم قرار دهید و گاهی آن را هم بزنید. اگر در طی این مدت

www.takbook.com

قرص یا کپسول حل نشد، نشان می دهد در معده نیز حل نخواهد شد.

مکمل های کلسیم به شکل مایع و جویدنی، بهتر در معده حل می شوند زیرا قبل از ورود به معده تجزیه می شوند.

کلسیم چه از طریق غذا و چه به شکل مکمل ، زمانی بهتر جذب می شود که چندین بار در طی روز و هر بار به مقدار ۵۰۰ میلی گرم یا کمتر مصرف شود. ولی با این همه دریافت یک جای آن، بهتر از این است که هرگز مصرف نشود.

مصرف مکمل های کلسیم در بعضی افراد عوارض جانبی مثل یبوست و گازمعده را ایجاد می کند. اگر با مصرف مایعات و فیبر غذایی فراوان این مشکل رفع نشد، نوع مکمل خود را تغییر دهید. مثلاً به جای سیترات کلسیم، کربنات کلسیم را مصرف کنید.

همچنین باید مقدار مکمل مصرفی را به تدریج افزایش دهید. مثلاً هفته اول، فقط روی ۵۰۰ میلی گرم مصرف کنید، سپس به آرامی مقدار مصرف مکمل را افزایش دهید.

اگر دارو مصرف می کنید، با پزشک خود و یا دکتر داروساز در مورد تداخل مکمل کلسیم با آن دارو مشورت کنید. بعنوان مثال مکمل کلسیم، جذب آنتی بیوتیک تتراسایکلین را کاهش می دهد. همچنین با جذب آهن نیز تداخل دارد. بنابراین مکمل کلسیم و مکمل آهن نبایستی همزمان با هم مصرف شوند. فقط به طور استثنائی، می توان مکمل آهن را با سیترات کلسیم یا ویتامین C مصرف کرد، زیرا حلت اسیدی دارند. سایر داروهایی را که با معده خالی مصرف می شوند، نباید با مکمل کلسیم دریافت کرد.

مکمل های کلسیم دارای سایر املاح و ویتامین ها نیز هستند.

مطالعات مختلف نشان داده دریافت کم کلسیم باعث کاهش توده استخوانی و افزایش شکستگی استخوان می شود.

ولی دریافت کم کلسیم یکی از عوامل کاهش توده استخوانی است. سایرعوامل تأثیرگذار بر روی کاهش استحکام استخوانی بدن شامل کاهش استروژن، عدم فعالیت بدنی، کشیدن سیگار، مصرف الکل یا سایر بیماری ها و درمان های پزشکی است. اگر این عوامل وجود داشته باشند، حتی با مصرف کلسیم فراوان نمی توان از شکستگی استخوان جلوگیری کرد.

DRI ۱ ( مقدار دریافت غذایی توصیه شده ) کلسیم برای افراد بالغ ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم در روز است که این میزان بستگی به سن، جنس و شرایط فرد دارد. به عنوان مثال در زنان باردار و شیرده، کودکان و نوجوانان میزان نیاز به کلسیم بیشتر است.

یک واحد لبنیات حدود ۳۰۰ میلی گرم کلسیم را تأمین می کند. یک واحد لبنیات برابر یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۴۵ گرم پنیر است.

افرادی که به مقدار کافی کلسیم را از راه غذا دریافت نمی کنند، برای رفع نیازشان بایستی مکمل کلسیم مصرف کنند.

در مصرف مکمل کلسیم بایستی به این نکته توجه داشت که مقدار عنصر کلسیم موجود در مکمل را در نظر بگیریم نه مقدار کل مکمل را. مثلاً یک قرص کربنات کلسیم ۵۰۰ میلی گرمی ، فقط ۲۰۰ میلی گرم کلسیم خالص دارد. بنابراین فرد با مصرف این قرص فقط ۲۰۰ میلی گرم کلسیم دریافت می کند نه ۵۰۰ میلی گرم.

کلسیم در روده کوچک جذب می شود، ولی تمام کلسیم مصرف شده، جذب نمی شود.

▪ مقدارجذب کلسیم بستگی به عوامل زیر دارد:

ـ محیط اسیدی روده

ـ مقدار ویتامین D بدن

ـ مقدار استروژن بدن

ـ نوع مکمل کلسیم

● انواع مکمل های کلسیم

یکی از عوامل مهم در جذب کلسیم، میزان محلولیت مکمل کلسیم در بدن است. سعی کنید همیشه مکمل های استاندارد و مورد اطمینان را مصرف کنید تا بدانید چه میزان عنصر کلسیم دارند و چه مقدار در بدن حل می شوند.

www.takbook.com

▪ سیترات کلسیم:

مکمل کلسیم در محیط اسیدی بهتر جذب می شود، پس سیترات کلسیم بهتر از سایر مکمل ها جذب می شود، زیرا اسیدی است. این مکمل نیاز به اسید معده زیادی برای جذب ندارد و می توان آن را در هر موقع از روز و حتی با شکم خالی مصرف کرد. اما این مکمل معمولاً کلسیم کمی دارد، بنابراین بسته به نیاز فرد برای تأمین کلسیم بیشتر بایستی تعداد قرص بیشتری مصرف کرد.

▪ کربنات کلسیم:

بیشتر مکمل های کلسیمی از این نوع هستند. این مکمل برای جذب بهتر نیاز به مقدار زیادی اسید معده دارد. بنابراین بایستی بعد از وعده غذایی مصرف شود.

▪ گلوکونات کلسیم و لاکتات کلسیم:

این نوع مکمل ها، کلسیم کمی دارند. بنابراین برای رفع نیاز به کلسیم بایستی تعداد قرص های بیشتری مصرف کرد.

▪ کلسیم سخت(Coral calcium):

این نوع مکمل کلسیم غیر از حفظ سلامت استخوان ها، در سایر بیماری ها نیز مصرف می شود. این مکمل بیش از ۲۰۰ نوع بیماری را درمان می کند که شامل بیماری های قلبی، سرطان، دیابت و... است. البته این یافته صددرصد تأیید شده نیست. این نوع مکمل فقط کربنات کلسیم دارد و به دلیل قلیایی بودن، مسمومیت اسیدی بدن را خنثی کرده و آن را از بین می برد.

● هشدار در مورد مصرف مکمل های کلسیم

روزانه بیشتر از ۲۵۰۰ میلی گرم عنصر کلسیم ( نه خود قرص ) را مصرف نکنید.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

**http://vista.ir/?view=article&id=248063**

vista.ir
Online Classified Service

## نقش منیزیم در بدن

این عنصر در بعضی از اعضاء بدن مانند مغز سر و تیموس و غدههای فوق گردهها و در خون و عضلات موجود است و مقدار آن در این اعضا از کلسیم بیشتر است.این عنصر در تبدیل قند خون به انرژی بسیار اهمیّت دارد .

▪ چهار عمل مهمّ را انجام میدهد:

۱) در مبارزه با افسردگی مؤثر است.

۲) کار سیستم رگهای خونی و قلب را تنظیم و در جلوگیری از حملهٔ قلبی مؤثر است.

www.takbook.com

۳) از رسوب کلسیم در کلیهها و کیسهٔ صفرا جلوگیری میکند.

۴) عمل هضم را آسان میگرداند.

یکی از املاح مورد نیاز هر سلول از بدن شما ، منیزیم می باشد . بدن انسان بزرگسال حاوی ۲۸-۲۰ گرم منیزیم است که ۶۰% از آن در استخوان ، ۲۶% در عضله و ماهیچه ها و بقیه در بافت های نرم و مایعات بدن وجود دارد . نیمی ازذخایر منیزیم بدن شما درون سلولهای بافت ها و اندامهای بدن و نیمی از آن به صورت ترکیب با کلسیم و فسفر در استخوان وجود دارد. تنها ۱% از منیزیم بدن شما در خون یافت می شود . بدن شما برای حفظ میزان ثابت منیزیم خون ، خیلی سخت فعالیت می کند . بیش از ۳۰۰ واکنش بیوشیمیایی در بدن برای فعالیت خود به منیزیم نیاز دارند چرا که منیزیم باعث حفظ فعالیت نرمال ماهیچه و عصب، ضربان منظم قلب و استحکام استخوانها می شود. همچنین منیزیم در متابولیسم انرژی و سنتز پروتئین نقش دارد.

● منابع غذایی و دریافت

منیزیم در بسیاری از غذاها به مقدار فراوان یافت می شود و یک رژیم غذایی معمول در صورت انتخاب درست غذاهای مصرفی می توان مقدار کافی آن را تامین کرد .

▪ منابع غذایی خوب منیزیم عبارتند از :

انجیر، لیمو، گریپ فروت، ذرت زرد، بادام، گردو، پسته و سیب دانه ها ، مغزها، آجیل ، سبزیجات برگی شکل مثل کلم ، اسفناج و ... ، غلات سبوس دارو حبوبات مثل لوبیا و سویا و... . تصفیه کردن غلاتی مانند آرد گندم و برنج و فرآیند غذاها مانند شکر، سبب از بین رفتن املاح از جمله منیزیم می شود.

● نقش منیزیم در بیماریهای رایج

منیزیم و فشار خون(منیزیم درتنظیم فشار خون نقش مهمی را ایفا می کند. رژیم های غذایی که حاوی مقدار زیادی سبزی و میوه باشند منیزیم و پتاسیم را در حد کافی تأمین کرده و باعث کاهش فشار خون بالا می شوند . مطالعات نشان می دهد دریافت زیاد منیزیم ، پتاسیم و کلسیم و دریافت کم چربی و سدیم در برنامه ها و رژیم غذایی تأثیر زیادی در کاهش فشار خون بالا دارند.بنابراین توصیه می شود با دریافت کافی منابع حاوی(منیزیم از وقوع فشار خون بالا پیشگیری وآن را کنترل کنید.

▪ منیزیم و بیماریهای قلبی- عروقی

دریافت کم منیزیم، باعث اختلال در ریتم قلبی و بروز حملات و سکته های قلبی می شود. مطالعات انجام شده در بیمارانی که به سکته ی حاد قلبی مبتلا شدند که استفاده فوری از منیزیم پس از سکته ی قلبی سبب کاهش مرگ و میر بیماران می شود.

▪ منیزیم و استئوپرز:

ممکن است کمبود منیزیم ، عاملی خطر زا در ایجاد استئوپرز ( پوکی استخوان ) باشد . کمبود منیزیم ، متابولیسم کلسیم و هورمون تنظیم کننده کلسیم را در بدن تغییر می دهد . مطالعات مختلفی نشان می دهد که مکمل دهی منیزیم ، چگالی معدنی استخوان را بهبود می بخشد ؛ اما برای اثبات این موضوع نیاز به مطالعات بیشتری است .

▪ منیزیم و دیابت :

وجود منیزیم برای متابولیسم کربوهیدرات «قند» لازم است . ممکن است باعث آزاد سازی و فعال شدن انسولین (هورمون تنظیم کننده قند خون ) شود . افزایش مقدار گلوکز (قند ) خون در بیماران دیابتی باعث کاهش منیزیم خون و کمبود آن در ادرار می شود .

حال می توان فهمید که چرا کمبود منیزیم در افراد دیابتی نوع ۱ و نوع ۲ که خوب کنترل نمی شوند ، وجود دارد. تنها بیماران دیابتی که در معرض خطر کمبود کلسیم هستند ، باید منیزیم خون خود را ارزیابی کرد ، و اگر کمبودی وجود داشت آن را جبران کنند.

www.takbook.com

در بیماریهای دیگری مثل سردرد های میگرنی نیز مکمل دهی منیزیم ممکن است باعث کاهش سردرد شود اما برای اثبات این موضوع نیاز به مطالعات بیشتری است .

- کمبود منیزیم

اگر چه کمبود شدید منیزیم نادر است ولی علائم بالینی آن با لرزش ، اسپاسم عضله ، تغییرات شخصیتی ، بی اشتهایی ، تهوع و استفراغ مشخص می شود . تتانی ، پرش عضله، حرکات غیر ارادی، تشنج و کُما نیز در افراد با کمبود شدید منیزیم گزارش شده است. کمبود حاد منیزیم در بیماران کلیوی ، درمان بادیورتیک ها، سوء جذب ، پرکاری تیروئید ، التهاب لوزالمعده ، کواشیورکور، دیابت، اختلالات غده پاراتیروئید ، استرس بعد از جراحی و راشیتیسم مقاوم به ویتامین D ، ایجاد می شود.

- مسمومیت

اگرچه افزایش دریافت منیزیم می تواند مانع از آهکی شدن استخوان شود ولی احتمال دریافت آن از منابع غذایی و مکمل ها خیلی کم است . تنها مورد مسمویت در کارگران کارخانه ذوب فلزات مشاهده شده است که غبار منیزیم را به مقدار زیاد از راه تنفس یا راه دهان دریافت می کنند.

▪ مقدار خوراکی مجاز توصیه شده (RDA) برای منیزیم :

طبق جدول زیر برای هر گروه سنی مقدار مجاز غذایی منیزیم در هر روز تعیین شده است.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

**http://vista.ir/?view=article&id=248071**

vista.ir
Online Classified Service

## نقش ورزش و ویتامین‌ها در سلامت بینایی

یکی از مهمترین راه‌های پیشگیری از ابتلا به نارسایی‌های بینایی و بیماری‌های چشم داشتن تغذیه مناسب و استفاده از ویتامین‌ها و مواد معدنی در رژیم غذایی به همراه انجام تمرینات ورزشی منظم و حفظ آرامش روحی در زندگی است.دکتر عباس عظیمی خراسانی، رئیس انجمن علمی اپتومتری ایران و عضو هیا ت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان این مطلب به خبرنگار آتیه گفت: براساس آخرین تحقیقات علمی انجام شده استفاده از ویتامین های D، C، B، A وE و مواد معدنی چون

www.takbook.com

کلسیم، فسفات کلسیم، کربنات کلسیم و روی در رژیم غذایی روزانه و موادی چون لبنیات تازه، سبزیجات، میوه های تازه و دانه های خوراکی و پرداختن به ورزش به صورت مرتب و منظم و ۵ بار در هفته و هر روز به مدت ۳۰ دقیقه همچنین حفظ آرامش روحی و روانی در زندگی می تواند باعث حفظ سلامت بدن و جلوگیری از ابتلا به حداقل ۲۰ بیماری مانند فشارخون بالا، دیابت، بیماری های آب مروارید، آب سیاه، خون ریزی های درون چشم و درنهایت کم بینایی یا نابینایی اشاره کرد.وی درمورد نقش ویتامین A در سلامتی چشم تصریح کرد: ویتامین A یا ویتاکاروتن نقش مهمی در سلامت چشم دارد و در موارد استفاده از نور چراغ، کامپیوتر، تماشای تلویزیون و انجام کارهای ظریف مصرف بیشتری دارد و کمبود آن به اختلالات بینایی چون کاهش بینایی در هنگام شب و حتی شب کوری های مزمن منجر می شود و این ویتامین در مواد غذایی مختلفی چون شیر، پنیر، جگر سالم، سبزیجات تازه، زرده تخم مرغ و به ویژه به صورت فراوان در هویج یافت می شود.دکتر عظیمی از دسته گروه های ویتامین B نیز به عنوان عوامل مهم در رساندن اکسیژن به بافت های چشمی یاد کرد و افزود: یکی از این ویتامین ها ویتامین ۱B یا تیامین می باشد که نقش آن درعملکرد سریع ماهیچه های چشمی و تعادل حرکات چشم انسان بسیار مهم است و کمبود این ویتامین در بدن به اختلالاتی چون منظم نبودن حرکات چشم، انحرافات چشمی در کودکان و دو بینی منجر می شود و منابع سرشار ۱B را می توان در سبزیجات خوراکی مخمرهایی چون مخمر جو، گندم، تخم مرغ، گوشت، فندق، گردو، نان، جگر سالم، ماهی و موز جست وجو کرد.رئیس انجمن علمی اپتومتری ایران با اشاره به نقش گروه ویتامین های ۲B یا ریبوفلاوین در تنظیم سیستم بینایی چشم و ایجاد تعادل و حساسیت بینایی در چشم انسان گفت: کمبود این گروه ویتامین ها منجر به عوارضی چون سوزش چشم، ریزش اشك و احساس ناخوشایند در سیستم بینایی همچنین ابتلا سریع تر به آب مروارید می شود و از منابع این ویتامین می توان به جگر سالم، تخم مرغ و سبزیجات، دانه های خوراکی و میوه تازه اشاره کرد.دکتر عظیمی ویتامین C را نیز از جمله ویتامین های موردنیاز سیستم بینایی عنوان کرد و افزود: ویتامین C در سلامت استخوان ها و بافت های بدن نقش داشته و باعث سیر کولیشن و جریان خون مناسب در بدن به ویژه در سیستم بینایی انسان می شود و این ویتامین همچنین دارای خاصیت ضدویروسی و ضدمیکروب و قارچ بود و کمبود آن در بدن باعث اختلالات مهمی در سیستم بینایی می شود.وی خاطرنشان کرد: تحقیقات نشان داده که افرادی که در سنین بالا دارای لنز درون چشمی سالم و شفاف بوده اند در طول زندگی از منابع ویتامین C بهره مند بوده و دیرتر به بیماری هایی چون آب مروارید دچار می شوند. رئیس انجمن علمی اپتومتری ایران تاکید کرد: ویتامین C قابل ذخیره شدن در بدن نبوده و ازاین رو باید به صورت روزانه توسط موادی چون عصاره مرکبات، آب میوه سالم و تازه، هندوانه، طالبی و به مقدار فراوان در گوجه فرنگی مورد استفاده قرار گیرد.دکتر عظیمی همچنین در پاسخ به سؤ ال دیگری مبنی بر نقش ویتامین E در سلامتی چشم نیز گفت: ویتامین E از جمله ویتامین هایی است که در شکل سازی گلبول های قرمز و ارتقای سطح ایمنی بدن نقش به سزایی دارد و کمبود آن در بدن باعث اختلالات ته چشم از جمله تخریب نقطه زرد چشم (ماکولا) یا بیماری ماکولادیجزیشن می شود که به دلیل شیوع این بیماری در سنین بالا مصرف این ویتامین در بزرگسالان توصیه می شود که منابع سرشار آن در تخم مرغ، آب میوه سالم و تازه، ماهی، گردو و فندق یافت می شود.وی همچنین گفت: ویتامین D و مواد معدنی چون کلسیم از جمله موادی هستند که در روند تغذیه و سلامت بافت های چشم به ویژه بافت صلبیه یا اسکلرا نقش مهمی دارند و کمبود این مواد باعث کاهش بینایی از نوع نزدیك بینی می شود و منابع آن در نور خورشید، لبنیات و به ویژه شیر یافت می شود.عضو هیا ت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در پاسخ به سؤ الی مبنی بر آخرین تحقیقات و یافته های علمی در زمینه بیماری های چشم گفت: جدیدترین یافته های علمی در زمینه لنزهای تماسی، روش های نوین ساخت، تراش و تجویز عدسی های طبی، نحوه استفاده صحیح از عینك های آفتابی، بحث پیرامون بیماری های چشم، عیوب انکساری، تنبلی چشم، جراحی عیوب انکساری، کم بینایی و روش های پیشرفته درمان بیماری های مختلف چشم است. وی درمورد نتایج اجرای طرح غربالگری تنبلی چشم کودکان پیش دبستانی نیز گفت: این طرح با عنوان طرح بیست بیستم (۲۰/۲۰) با حمایت سازمان بهداشت جهانی درحال انجام و شکل گیری است و علاوه بر آن بررسی عوامل چشمی که منجر به تصادفات جاده ای می شوند در هشتمین کنگره علمی اپتومتری ایران مورد بحث و تبادل نظر متخصصان قرار گرفت.

منبع : هفته نامه آتیه

www.takbook.com

http://vista.ir/?view=article&id=212958

vista.ir
Online Classified Service

# نقش ویتامین B در زندگی حرفه ای ورزشکاران

ویتامین‌ها اگر چه مولکول‌های کوچکی هستند و میزان آنها در غذاهای روزمره نسبتا اندك است اما نقش بسیار مهمی در سوخت و ساز و متابولیسم بدن بازی می‌کنند. این نقش از دوران جنینی شروع می‌شود و در تمام طول عمر از اهمیت آن کاسته نمی‌شود، اما دوره‌های خاصی از زندگی، نیاز به ویتامین‌ها بیشتر به چشم می‌آید.

یکی از این دوران‌ها، دوران رشد و تکامل کودکی و نوجوانی است که روند سریع بلوغ و رشد باعث افزایش نیاز به ویتامین‌ها می‌شود، اما در سنین پس از بلوغ و در افراد بزرگسال، معمولا توجه کمتری به اهمیت ویتامین‌ها می‌شود که ممکن است گاهی مشکل‌ساز شود. مطالعات جدید نشان می‌دهند که ویتامین‌ها به ویژه درباره بزرگسالان ورزشکار بسیار بااهمیت هستند و برای سلامت آنها و نیز موفقیت آنها در فعالیت‌های ورزشی‌شان ضروری هستند.

این بار پژوهشگران از میان تعداد زیاد ویتامین‌ها، به ویتامین‌های گروه B توجه کرده‌اند. به طور کلی ویتامین‌ها به دو گروه ویتامین‌های محلول در آب و محلول در چربی تقسیم می‌شوند که ویتامین‌های گروه B در خانواده ویتامین‌های محلول در آب قرار می‌گیرند. مردم، آشنایی نسبتا خوبی با این ویتامین‌ها دارند که شاید بخشی از آن به دلیل شهرت شکل دارویی آن، یعنی قرص، شربت یا آمپول ب کمپلکس است. این روزها انواع مختلف ویتامین‌های گروه B یك جا در کنار هم جمع‌آوری شده‌اند تا نیاز بیمار به انواع ویتامین‌های خانواده B را برآورده کنند. بسیاری از مردم از این داروها به عنوان داروهای تقویتی استفاده می‌کنند اما اکثر پزشکان معتقد بودند اگر کسی به میزان کافی از این ویتامین‌ها در مواد غذایی‌اش مصرف کند، نیازی به داروهای به اصطلاح تقویتی ندارد. به عبارت دیگر، اگر کسی دچار کمبود این ویتامین‌ها در بدن خود نشده باشد، مصرف این داروها تنها باعث می‌شود که مازاد نیاز آن از طریق ادرار دفع شود و در اصل هیچ منفعتی برای فرد نخواهد داشت.

● داروی تقویتی برای ورزشکاران

تفکراتی که پیش از این ذکر شد، در ورزشکاران هم وجود دارد. بسیاری از ورزشکاران معتقدند داروهای ب کمپلکس و داروهای مشابه آن، مثل مولتی‌ویتامین می‌تواند قابلیت آنها را در انجام فعالیت‌های ورزشی افزایش دهد؛ اما این موضوع چقدر صحت دارد؟ آیا این ویتامین‌ها واقعا باعث افزایش قدرت بدنی ورزشکاران می‌شوند؟

تحقیقات جدید تا حدودی به این سوالات پاسخ داده‌اند. به عقیده پژوهشگران، کمبود ویتامین‌های گروه B و به ویژه ویتامین‌های B۶ و B۱۲ باعث کاهش توانایی ورزشکاران می‌شود. از طرف دیگر مصرف بیش از حد این داروها باعث افزایش توان فرد نمی‌شود، چرا که مازاد ویتامین‌های دریافتی به سرعت از راه ادرار دفع می‌شود.همان‌طور که گفته شد، گروه ویتامین‌های B متشکل از چندین ویتامین است که عبارتند از: ( B۱تیامین)،(

www.takbook.com

B۲ریبوفلاوین)،B۱۲ ،B۶ و فولات (اسید فولیك.) این مواد ریزمغذی برای به راه افتادن و انجام واکنش‌های مختلف درون بدن ضروری هستند. به طور مثال وجود آنها برای فرآیندهایی نظیر تبدیل و تولید پروتئین‌ها، سوختن قندها و تولید انرژی و نیز روند تکثیر و ترمیم سلول‌ها لازم است. اگر میزان این ویتامین‌ها کم شود متعاقبا فرآیندهای مزبور دچار اختلال می‌شوند. به عبارت دیگر، میزان تولید و تبدیل پروتئین‌ها و سوخت و ساز قندها و چربی‌ها مختل و تولید انرژی از حد مورد نیاز کمتر می‌شود. همه این موارد دست به دست هم می‌دهند تا در نهایت ورزشکاری که دچار کمبود ویتامین‌های گروه B است، از نظر توان جسمانی در برابر رقبای خود کم بیاورد و همین افت توانایی جسمانی و قدرت بدنی، در نهایت باعث شکست و ناکامی پیاپی وی شود.

- آسیب‌های ورزشی

همان‌طور که گفته شد ویتامین‌ها در روند تولید پروتئین‌ها نقش دارند. سال‌هاست محققان دریافته‌اند که روند ترمیم آسیب‌های ورزشی و دیگر آسیب‌های جسمانی به طور مستقیم وابسته به تولید و سوخت و ساز میزان مناسب پروتئین‌هاست. به همین دلیل اگر به هر علتی میزان ویتامین‌های بدن کاهش پیدا کند قابلیت ترمیم و التیام زخم‌ها و آسیب‌های عضلانی - اسکلتی ورزشکاران به طور چشمگیر کاهش پیدا می‌کند و این مسا‡له باعث می‌شود ورزشکار بسیار دیر از شر آسیب‌های ورزشی خلاص شود و به میادین باز گردد. به طور کلی مدت زمان لازم برای التیام آسیب‌های ورزشی در ورزشکارانی که به کمبود ویتامین‌های گروه B مبتلا هستند به طور قابل توجهی بیشتر از افرادی است که ذخایر کافی از این ویتامین را در بدن خود دارند.

به همین دلیل به ورزشکاران توصیه می‌شود از طریق داشتن رژیم غذایی مناسب و مملو از میوه‌جات، نیازهای بدن خود را به ویتامین‌ها و مخصوصا ویتامین‌های گروه B تامین کنند. از طرف مقابل، اگر این ویتامین‌ها بیش از حد مصرف شوند، باعث افزایش سرعت التیام نمی‌شوند چرا که فورا مازاد آن از ادرار دفع می‌شود. پس مصرف بیش از حد و سرخود داروهایی مثل آمپول مولتی ویتامین و ب کمپلکس نفعی برای ورزشکاران آسیب دیده ندارد.

به همین دلیل به این ورزشکاران توصیه می‌شود که تنها یك رژیم غذایی مملو از ویتامین B داشته باشند و چندان خود را مجبور به استفاده از این داروها نکنند. حبوبات، دانه‌ها، سبزیجات دارای برگ‌های تیره رنگ و بسیاری از محصولات و فرآورده‌های لبنی و حیوانی منابع غنی و سرشار ویتامین‌های گروه B محسوب می‌شوند. بنابراین مصرف منظم آنها به ورزشکاران توصیه می‌شود تا دچار عوارض ناشی از کمبود ویتامین B نشوند.

- چقدر بخورم؟

میزان نیاز بدن به ویتامین‌های گروه ب در بین افراد مختلف و حتی در میان ورزشکاران تفاوت‌های چشمگیری را نشان می‌دهد. عوامل متعددی در تعیین میزان نیاز به این گروه از ویتامین‌ها نقش دارند. میزان استرس وارد شده بر بدن طی ورزش، تغییراتی که در ساختار بافت‌های بدن به دنبال ورزش رخ می‌دهند و نیز میزان دفع و از دست رفتن مواد مغذی از طریق عرق، ادرار و مدفوع از مهم‌ترین عوامل تعیین کننده میزان نیاز بدن به این ویتامین‌ها هستند. سن، جنس، سرعت رشد و بلوغ و وضعیت دستگاه گوارش نیز مسلما نقش مهمی را برعهده دارند اما همان‌طور که گفته شد یکی دیگر از مسائل تعیین کننده در میزان نیاز به این ویتامین‌ها میزان و وسعت آسیب‌ها و صدمات ورزشی ورزشکاران است.

به طور قطع هر چه میزان این آسیب‌ها بیشتر باشد، بدن به ویتامین‌ها و مواد مغذی بیشتری برای ترمیم و جبران آن نیاز خواهد داشت که عمدتا باید از طریق افزایش میزان دریافتی این ویتامین‌ها در مواد مغذی تامین و جبران شود.

- باورها اصلاح شود

متاسفانه بسیاری از ورزشکاران و به ویژه ورزشکاران جوان، باورهای غلطی درباره اثر ویتامین‌ها بر کفایت و قدرت ورزشی خود دارند. بسیاری از آنها از مزایا و فواید ویتامین‌ها و به ویژه ویتامین‌های گروه B غافلند و همین مساله باعث کاهش توانایی آنها در رقابت با ورزشکاران دیگر می‌شود. در ضمن، آسیب‌دیدگی‌های آنها نیز دیر بهبود می‌یابد که باعث می‌شود مدت‌ها از میادین به دور باشند.

www.takbook.com

از طرف دیگر، برخی بیش از حد از ویتامین‌ها استفاده می‌کنند و امید دارند بسیاری از مشکلات جسمانی آنها به وسیله این ویتامین‌های به اصطلاح تقویتی برطرف شود، در حالی که خبر ندارند مصرف بیش از حد این ویتامین‌ها تنها باعث دفع آنها از طریق ادرار می‌شود و هیچ منفعتی برای آنها نخواهد داشت. پس میانه‌روی و تعادل از همه چیز بهتر است، به ویژه برای ورزشکاران.

منبع : روزنامه سلامت

**http://vista.ir/?view=article&id=241548**

vista.ir
Online Classified Service

## نقش ویتامین ب در کاهش سکته

مصرف ویتامین ب، در کاهش ابتلا به سکته قلبی مؤثر است. تحقیقات اخیر نشان می دهد در افراد مستعد مصرف روزانه این مکمل می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. آزمایشی که روی پنج هزار زن و مرد باسابقه ابتلا به بیماری های قلبی انجام شد، نشان داد مصرف این ویتامین در قالب مصرف مکمل ها و مواد غذایی حاوی انواع ویتامین ب، در مدت پنج سال، خطر ابتلا به سکته قلبی را تا ۳۰ درصد کاهش می دهد.

محققان معتقدند: مواد غذایی حاوی ویتامین ب می تواند جایگزین مناسبی برای قرص های کاهش دهنده کلسترول و فشار خون بوده و برای افرادی که با کمبود اسید فولیک مواجه هستند، مکمل مناسبی محسوب می شوند.

گفتنی است کمبود ویتامین ب در خون، منجر به بروز پدیده ای به نام «هوموسیستین» می شوند که احتمال ابتلا به فشار خون بالا یا حمله قلبی را افزایش می دهد. مصرف روزانه یک میلی گرم ویتامین B۱۲، ۵۰ میلی گرم ویتامین B۶ و ۲/۵ میلی گرم اسید فولیک بطور مداوم در مدت حداقل سه سال در کاهش ابتلا به بیماری های نامبرده مؤثر است.

کتایون نصیری

منبع : روزنامه ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=131968**

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

# نقش ویتامین ها در بدن

اگر به مفهوم استرلیزه خوب بیندیشیم پی خواهیم برد که یك غذای استرلیزه مانند زمینی بایر است که هیچ چیز زنده ای برای ادامه حیات و زندگی در آن رشد و نمو نمی کند، این گونه از غذاها بدون داشتن خاصیت یك غذای معمولی ظاهری بسیار شیك دارند. هنگامی که غذایی فاسد شود از بوی بد آن می توان این قضیه را فهمید اما در صورت استرلیزه بودن غذا به دلیل داشتن بو و طعم این امر غیرممکن است.به همین دلیل دانشمندان توصیه می کنند که اگر مجبور به استفاده از غذاهای کنسرو شده هستید حتماً آن را با غذای تازه ترکیب کرده و سپس استفاده نمایید و برای کودکی که از شیر مادر محروم است، پس از اضافه کردن مقداری آب پرتقال و یا آب میوه تازه به شیر خشك، آن را به کودك بدهید.

● چند نوع ویتامین وجود دارد؟

تعداد ویتامین هایی که براساس حروف الفبا تعیین شده، با پیشرفت علم و توسعه فناوری روز به روز در حال کامل شدن است اماویتامین های معروف را می توان به صورت زیر بیان کرد.

▪ ویتامینA

کمبود این ویتامین سبب توقف رشد بدن می شود و همچنین بر استحکام استخوان ها اثر منفی دارد، کمبود ویتامینA در بدن سبب بیماری اگزوفتالمی می شود. این بیماری نوعی بیماری چشمی است که نهایتاً موجب ضعیف شدن چشم و سرانجام سبب کوری خواهد شد. به علاوه کمبود این ویتامین سبب بروز بیماری راشیتیسم در کودکان خواهد شد. ویتامین A را می توان در نان، جوانه گندم، شیر، سرشیر، پنیر، زرده تخم مرغ، قلوه، دل، مغز، ماهی، عسل و سبزی ها یافت.

▪ ویتامین B

کمبود این ویتامین سبب کم خونی، لاغری، اختلالات خون و بروز بیماری بری بری می شود. وجود این ویتامین در بدن سبب تحریك اشتها شده و عمل هضم و جذب را آسان می کند. این ویتامین را می توان در نان، جوانه گندم، جوانه غلات، سبزی ها، شیر، پنیر، زرده تخم مرغ، گوشت های

www.takbook.com

بدون چربی و میوه ها یافت.

▪ ویتامین C

کمبود ویتامین C در بدن سبب بیماری اسکوربوت خواهد شد که از علائم آن سستی و بی حالی، لق شدن دندان ها، خونریزی دهان و لثه، ریزش مو و شل شدن ناخن هاست.این ویتامین را می توان در شیر، جگر، سرشیر، شیره انگور، سبزی ها، میوه های تازه و آجیل یافت.

▪ ویتامینD

همانند سایر ویتامین ها وجود این ویتامین نیز در بدن از اهمیت بسزایی برخوردار است. این ویتامین را می توان از هوای آزاد، نور خورشید و اشعه ماوراءبنفش نیز به دست آورد و این عوامل در برابر چربی طبیعی پوست بدن تولید ویتامین D کرده و به همین جهت نوزادی که در برابر هوای آزاد و نور آفتاب قرار نمی گیرد. با وجود تغذیه خوب ممکن است که به راشیتیسم مبتلا شود، منبع این ویتامین در جوانه گندم، شیر، مرغ، ماهی، زرده تخم مرغ و پنیر است. پس از خوردن لبنیات و میوه های تازه هیچ گاه غفلت نکنید.

منبع : روزنامه ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=85330**

vista.ir
Online Classified Service

## نقش ویتامین ها در بدن

گاه صنعت ، تغییراتی در تغذیه طبیعی ایجاد می کند که موجب از بین رفتن ویتامینهای آن می شود . دانشمندان معتقدند اگر به مفهوم استرلیزه خوب فکر کنیم به زودی پی خواهیم برد که یک غذای استرلیزه مثل یک زمین بایر است که هیچ چیز زنده ای برای ادامه حیات و زندگی در آن نمی روید غذای استرلیزه ظاهر یک غذا را دارد . بدون آنکه خاصیت یک غذای معمولی را داشته باشد وقتی یک غذا فاسد می شود از بوی بد آن می فهمیم که غیر قابل مصرف است و آن را دور می ریزیم ولی اگر همین غذا استرلیزه شود چون بو و طعمی ندارد ما را غافلگیر کرده و ممکن است ما آن را با تمام سمومی که دارد بخوریم . هر بار که مجبور می شویم غذای کنسرو شده و آری از ویتامین میل کنید حتماً آن را با غذای تازه ویتامین دار ترکیب کنید . برای کودکی که از شیر مادر محروم است و فقط از شیر استرلیزه تغذیه می کند ، مقدار کمی آب پرتقال و یا آبلیموی تازه به شیر او اضافه کنید . همچنین به کودکانی که از شیر استرلیزه گرفته و تغذیه می کنند باید شیره یک موز را گرفته و با کمی آب قند مخلوط کرده و بخورانند . طرز تهیه ی غذای تازه و مفید دیگری را برای بچه های شیر خوار توصیه شده است چنین است : به اندازه مساوی جو و گندم را با هم مخلوط کنید و چهار قاشق سوپ خوری از این مخلوط را در هاون خوب بکوبید تا نرم شود بعد در ظرفی که یک لیتر و نیم آب دارد بریزید و روی آتش ملایمی در هوای آزاد بجوشانید پس از آن که نیم لیتر آب آن بخار شد صاف کنید و با

www.takbook.com

شکر، شیرین کرده به کودک خود بخورانید . چند نوع ویتامین در جهان وجود دارد ؟ این سؤالی است که نمی توان به راستی و درستی به آن پاسخ داد . زیرا شماره ویتامین هایی که از روی حروف الفبا تعیین شده و با پیشرفت علم و دانش در حال توسعه است هنور کامل نشده است.

● ویتامین های خیلی معروف عبارتند از :

▪ ویتامین A کمبود

ویتامین (A) در بدن رشد را متوقف می کند و استحکام استخوانها را به مخاطره می اندازد و موجب بیماری اگزوفتالمی می شود اگزوفتالمی نوعی بیماری شدید چشمی است که منجر به کوری می شود . مصرف مواد دارای ویتامین ( A) همچنین برای جلوگیری از بیماری راشیتیسم در کودکان ضرورت دارد . ویتامین آادرنان ، جوانه گندم ، شیر ، کره تازه ، سرشیر ، پنیر ، زرده تخم مرغ ، چربی گاو ، دل ، قلوه و مغز ، انواع ماهی ، روغن مایع ، عسل و بیشتر سبزی ها و میوه ها وجود دارد .

▪ ویتامین (B )

فقدان ویتامین (B) در غذا باعث کم خونی ، لاغری مفرد و اختلالات گردش خون و نهایتاً منجر به روز بیماری بری بری می شود . ویتامین B اشتها را تحریک و عمل هضم و جذب را آسان می کند . این ویتامین در نان ، جوانه گندم ، جوانه غلات وسبزی ها ، دانه کتان ، مالت ، شیر ، مخمر آب جو ، پنیر ، زرده تخم مرغ ، گوشت های بدون چربی ، صدف و بسیاری از میوه ها و سبزی ها وجود دارد برای تولید و جوانه حبوبات و غلات آنها را یک ساعت در آب خیس کنید و پس آن را بیرون آورده و در ظرفی سفالین بریزید . پس از دو یا سه روز روی آن را حوله ی مرطوبی بیاندازید تا جوانه بزند .

▪ ویتامین D

ویتامین D مثل ویتامین A علیه بیماری راشیتیسم مبارزه می کند و بخصوص برای کودکان لازم و ضروری است . این ویتامین در جوانه گندم ، شیر ، کره تازه ، پنیرهای چرب ، زرده تخم مرغ ، روغن مایع ، روغن های مایع نباتی و ماهی وجود دارد . و به مادرانی که به سلامتی و تندرستی کودکان خود علاقه دارند توصیه می شود هر روز به ناهار فرزند خود ماده مغزی زیر را بیافزایید : یک قاشق سوپ خوری گندم را در آبی که کمی نمک داشته باشد خیس کنید پس از سه روز وقتی جوانه زد با آب ، شسته و بکوبید سپس با کمی کره و یا سرشیر مخلوط کرده و به کودک بخورانید . ویتامین D را از هوای آزاد ، نور خورشید و اشعه ماورای بنفش نیز بدست می آید . این عوامل در برابر چربی طبیعی پوست بدن ، تولید ویتامین D می کنند و به همین جهت نوزادی که در برابر هوای آزاد و نور آفتاب قرار نمی گیرد با وجودی که خوب تغذیه می شود مبتلا به راشیتیسم می گردد .

▪ ویتامین C

بدن ما به ویتامین C بسیار نیازمند است فقدان این ویتامین موجب بیماری اسکوربوت می شود که علائم آن سستی و بی حالی ، لق شدن دندانها ، خونریزی لثه ها ، ریزش موها و حتی شکستن ناخن ها است . اسکوربوت بیماری است که دریانوردانی که اغلب غذای کنسرو شده می خورند به آن مبتلا می شوند و به محض این که آب میوه تازه مثل آب پرتقال ، لیمو ، گوجه فرنگی را به غذای خود اضافه می کردند شفا می یافتند ویتامین C در شیر (به مقدار خیلی کم) ، کره تازه ، سرشیر ، جگر ، صدف ، شیره انگور (به مقدار خیلی کم) و بیشتر سبزی ها مخصوصاً سبزی های سبز بخصوص میوه های تازه وجود دارد . ویتامین C در میوه های روغن دار مثل بادام ، گردو و فندوق ، دانه غلات و حبوبات (نخود ، لوبیا ، باقلا و عدس) وجود ندارد ولی اگر همین حبوبات را خیس کنند پس از جوانه زدن ویتامین C در آن ایجاد می شود . به همین دلیل در کشورهای خاور دور حبوبات و غلات را به صورت جوانه زده در آورده و با غذا مصرف می کنند .

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

**http://vista.ir/?view=article&id=305570**

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

# نقش ویتامین ها در بهداشت پوست

در دهه گذشته طیف وسیعی از محصولات بهداشتی و زیبایی پوست که حاوی ویتامین های مختلف هستند تولید شده است . هدف از استفاده این مواد ، بهبود ظاهر و زیبایی و حتی حفظ سلامتی پوست است .

نیاز برای رسیدن به نتایج قابل مشاهده و واقعی در پوست بر اثر استفاده از این مواد ، سبب شده تا این صنعت رشد قابل ملاحظه ای پیدا کند

● ویتامین ها چه هستند ؟

ویتامین ها مواد مغذی مورد نیاز انسان هستند که از طریق غذا وارد بدن انسان می شوند و برای حفظ سلامتی انسان ضروری هستند . چنین به نظر می رسد که استفاده از ویتامین ها به صورت موضعی برای پوست لازم است چون پوست شدیداً در معرض عوامل آسیب پذیری چون نور خورشید است . یکی از مهم ترین اثرات مفید ویتامین ها خاصیت ضد اکسیده شدن آن می باشد که برای جلوگیری از پیری مفید است . از طرف دیگر ویتامین ها می توانند باعث تحریک کلاژن سازی شوند و لایه شاخی پوست را نرم تر نمایند و از تیره شدن پوست جلوگیری کنند .

● ما در نظر داریم در این مبحث به ذکر خواص تعدادی از ویتامینها بپردازیم :

▪ ویتامین A

سال ها از ویتامین A در مواد آرایشی – بهداشتی استفاده می کردند اما در سال ۱۹۸۴ توسط « کلیگ من » اثرات جوان کننده ترتینوئین که یکی از مشتقات ویتامین A است ، شرح داده شد. اثرات مفید ترتینوئین در تمام مقالات به اثبات رسیده است . اثرات بیولوژیکی این ماده سبب شده که این ویتامین به عنوان دارو شناخته شود و استفاده از آن در مواد آرایشی بهداشتی ممنوع و فقط با تجویز پزشک مصرف شود . رتینول یکی دیگر از مشتقات ویتامین A است که توسط صنایع آرایشی – بهداشتی به مواد آرایشی اضافه شده و سبب افزایش ضخامت لایه شاخی پوست و در نتیجه سبب رفع چین های صورت می شود .

● ویتامین C

ویتامین C نیز در آب ، محلول است و در میوه ها و سبزیجات تازه وجود دارد . این ویتامین اثر مهم ضد اکسیدکنندگی دارد و سبب تولید کلاژن می شود . این ویتامین به مواد آرایشی – بهداشتی اضافه می شود زیرا خاصیت ضد اکسیدکنندگی آن سبب رفع لکه های پوست و جلوگیری از پیری زودرس می شود و از طرف دیگر تولید ویتامینE را افزایش می دهد . این ویتامین سبب کاهش قرمزی پوست ناشی از آفتاب و نیز کاهش عوارض آفتاب سوختگی می شود . اثر ضد التهابی این ویتامین تأثیر مفیدی در درمان بیماری هایی چون اگزما و سپوریازیس دارد .

● ویتامین D

www.takbook.com

مطمئنا با نام ویتامین D آشنایی دارید و از بیماری راشیتیسم یا نرمی استخوان نیز مطالبی شنیده اید و یا شاید تاکنون کودکان یا افراد بزرگسالی را دیده اید که پاهای هلالی شکل دارند ، دلیل آن چیست؟ آیا هلالی شدن پای افراد به سمت خارج یا داخل یک مسئله ژنتیکی است یا یک کمبود تغذیه ای ؟ با توضیحاتی که در مورد ویتامین D داده خواهد شد این مساله روشن می شود.

ویتامین D را کالسفیرول گویند که از ویتامینهای محلول در چربی است و از راههای مختلفی به بدن می رسد. اصلی ترین راه تأمین ویتامین D برخورد نور ماوراء بنفش آفتاب و تغییرات پیش سازهای زیر پوستی است. این ویتامین از راه مواد غذایی حیوانی نیز تامین می شود ، در گیاهان نیز پیش سازهای تولید کننده ویتامین D موجود است .

پس می بینیم که این ویتامین مهم از راههای زیادی تامین می شود، قرار گرفتن در آفتاب مستقیم حتی به مدت ۱۰ دقیقه در روز، نیاز بدن ما را تامین می کند . این مساله برای کودکان و سالمندان که در منزل نگهداری می شوند و افراد شب کار بسیار اهمیت دارد .

جذب این ویتامین بوسیله چربی ها صورت می گیرد و در خون توسط عامل حمل کننده ویتامین D منتقل می شود ، از اینرو کسانیکه مبتلا به بیماریهای هضمی و جذبی چربی هستند باید به میزان دریافت ویتامین D و عوارض کمبود آن توجه بیشتری بنمایند.

▪ عملکرد ویتامین D چیست؟

ـ نقش اصلی ویتامینD ، حفظ تعادل کلسیم و فسفر است .

ـ این ویتامین در تمایز سلولی تاثیر دارد.

ـ رشد استخوانی ، استحکام استخوانها و دندانها ، سلامت استخوان در دوران کهنسالی و عدم ابتلا به استئوپروز یا پوکی استخوان همه به دلیل تاثیر ویتامین D در حفظ تعادل کلسیم و فسفر است. ویتامین D از یک سو موجب افزایش جذب کلسیم و فسفر از روده ها ، کاهش دفع از کلیه ها و کنترل متابولیسم در استخوان می شود و از سوی دیگر این ویتامین در رشد سلولهای استخوانی نیز مؤثر است . تاثیر آن در رشد سلولها ، به دلیل عمل آن در ترجمه ژنهای هسته سلول می باشد .

مطالبی که بیان شد میزان اهمیت و نحوه عملکرد ویتامین Dرا بیان می دارد

● ویتامین E

این ویتامین در چربی محلول است و در دانه های روغنی خشکبار و بسیاری از روغن ها یافت می شود . سال ها است که این ویتامین را به عنوان داروی ضد پیری می شناسند و در موارد آرایشی – بهداشتی استفاده می کنند . کاهش قرمزی ناشی از نور خورشید ، کاهش ورم آفتاب سوختگی از اثرات مفید آن است و کاهش قابل ملاحظه چین و چروک پوست در اثر استفاده موضعی آن ثابت شده است .

● ویتامین K

این ویتامین در روده انسان تولید می شود و تولید آن نیاز به مصرف سبزیجات تازه دارد . این ویتامین برای انعقاد خون ضروری است اما استفاده از موارد موضعی آن در کاهش خون مردگی ناشی از ضربات و نور خورشید موثر است . این ویتامین همچنین در کاهش تیرگی زیر پلک که علت عروقی دارد نیز موثر می باشد .

● نتیجه گیری :

اثرات مفید ویتامین ها در مواد آرایشی – بهداشتی ثابت شده است ، اما همانگونه که ذکر شد بعضی از اقلام این ویتامین ها دارو می باشند و چون استفاده غلط از آن ها سبب التهاب پوست می شود نحوه استفاده از آن باید توسط پزشک تجویز شود . هم چنین شکل های ساختمانی مختلفی از این ویتامین ها در صنایع آرایشی- بهداشتی استفاده می شود که ممکن است با شکل خوراکی آن تفاوت داشته باشد . بنابراین استفاده خودسرانه این ویتامین ها به صورت موضعی توصیه نمی شود ، مثلاً ممکن است حل کردن قرص خوراکی ویتامین C در آب و زدن آن به صورت ، نه تنها هیچ فایده ای نداشته بلکه به علت وجود مواد دیگری در آن قرص ها سبب ایجاد حساسیت شود . میوه های مختلف نیز در حالیکه دارای ویتامین های گوناگون هستند ، حاوی ترکیباتی می باشند که می توانند ایجاد حساسیت های پوستی کنند . بنابراین استفاده موضعی از

www.takbook.com

عصاره میوه ها و یا حتی خود میوه ها اصلاً توصیه نمی شود .

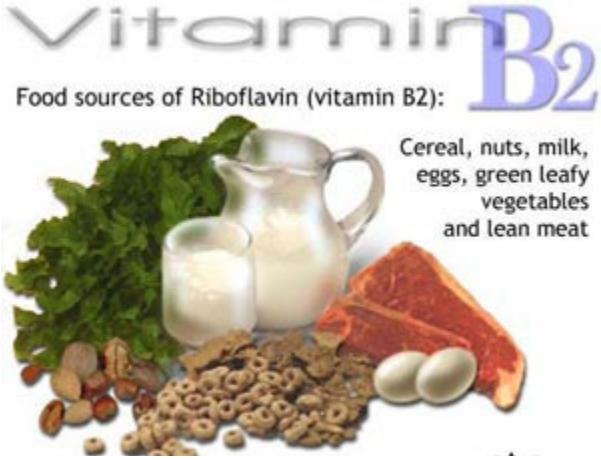
در عین حال مصرف خوراکی انواع میوه ها ، سبزیجات تازه و خشکبار می تواند در حفظ سلامتی پوست و نیز جلوگیری از بروز لکه های صورت و بدن پیشگیری از پیری زودرس موثر باشد .

منبع : حکیم باشی

**http://vista.ir/?view=article&id=263568**

vista.ir
Online Classified Service

## نقش ویتامین ها در زندگی روزمره




ویتامین ها به گروهی از ترکیبات آلی تعلق دارند و برای حفظ سلامت ، رشد طبیعی ، بقا، تولید مثل و پیشگیری از ابتلا به بیماری ها لازم است که در رژیم غذایی وجود داشته باشد. البته علی رغم اهمیت ویتامین ها برای حیات ، فقط میزان کمی از آنها مورد نیاز است . میزان کلی ویتامین های مورد نیاز برای یک روز حدود ۵۱ گرم است . ویتامین ها کالری ندارند و منبعی برای انرژی نیستند.

ویتامین ها برای عمل طبیعی یاخته نقش حیاتی دارند و در یاخته های جانوری ساخته نمی شوند. ویتامین ها از طریق گیاهان خاصی ساخته می شوند و هنگام مصرف به صورت ماده غذایی وارد بدن جانوران می شوند. در برنامه غذایی همه جانوران همه ویتامین ها مورد نیاز نیستند.

بطور عمده ویتامین ها براساس قابل حل بودن در آب یا چربی به دو بخش گسترده تقسیم می شوند. چهارنوع از معروف ترین ویتامین ها «آدای و کا» محلول در چربی اند. ویتامین های دیگر از قبیل «ث » و ویتامین های گروه ب محلول در آب هستند.

ویتامین های محلول در چربی در بافت های چربی قرار می گیرند و می تواند در آنجا ذخیره شوند. بنابراین وجود روزانه آنها در برنامه غذایی ضرورت ندارد و ممکن است در صورت مصرف بیش از حد در بافت ها به میزان زیادی ذخیره شوند که خطرناک است و سبب مسمومیت می شود.

ویتامین ث و ویتامین های گروه ب محلول در آب هستند. این ویتامین ها در قسمت های آبدار غذا و بافت های بدن یافت می شوند. ولی نمی توانند در بدن ذخیره شوند. آنها از طریق ادرار دفع می شوند و باید با توجه به مقدار مورد نیاز بدن روزانه مصرف شوند.

کسی که در برنامه غذایی خود به میزان کافی میوه و سبزی های تازه مصرف می کند. بسیاری از ویتامین های لازم بدن را دریافت می کند. بسیاری از ویتامین ها در مقابل حرارت پخت تحت فشار سرما و سایر جنبه های آماده سازی و نگهداری بسیار حساس هستند و غیرفعال می شوند یا از بین می روند.

www.takbook.com

ویتامین «آ»... در بافت های حیوانی و بیشتر در جگر، روغن ماهی ، زرده تخم مرغ ، کره و پنیر وجود دارد. گیاهان ، ویتامین آ ندارند اما بتاکاروتن دارند که در روده به ویتامین تبدیل می شود،و سپس جذب بدن می شود. بتاکاروتن بیشتر در برگ های سبزی های با رنگ سبز تیره و میوه ها و سبزی هایی از قبیل هویج ، سیب زمینی شیرین ، طالبی ، ذرت و هلو یافت می شود. افراد بالغ سالم با تغذیه صحیح می توانند مقدار موردنیاز این ویتامین را برای چند سال ذخیره کنند.

اما کودکان در صورتی که میزان کافی از این ویتامین را مصرف نکنند و فرصت کافی برای ایجاد چنین ذخیره عظیمی نداشته باشند. بسیار سریع دچار عوارض محرومیت از آن می شوند. ویتامین آ برای رشد مناسب استخوان ها و دندانها، نگهداری و عمل پوست و غشاهای مخاطی و توانایی دید در نور ضعیف ضروری است .

برخی شواهد نشان می دهند که ویتامین آ در پیشگیری از ابتلا به آب مروارید و بیماری عروق قلبی نقش دارد و هنگامی که سرماخوردگی ایجاد می شود این ویتامین می تواند با آن مبارزه کند و نشانه های آن را کاهش دهد. یکی از اولین علامت های کمبود ویتامین آ شب کوری است .

موارد شدید کمبود ویتامین آ می تواند منجر به کوری کامل شود. سایر نشانه ها عبارتند از: خشک شدن و فلس مانند شدن پوست ، اختلال در پوشش مخاطی دستگاه گوارش و دستگاه ادراری و رشد غیرطبیعی دندانها و استخوانها، مصرف زیاد ویتامین آ باعث بیماری مزمن کبدی ، پوسته ریزی پوست سراسر بدن ، کلفتی استخوانها و درد مفاصل ...

ویتامین «د» غالبا ویتامین نور خورشید نامیده می شود. این ویتامین زمانی ساخته می شود که ترکیباتی که به صورت طبیعی در بدن وجود دارند در معرض تابش نور خورشید قرار گیرند. بنابراین در صورتی که فرد به اندازه کافی در معرض تابش نور خورشید قرار گیرد، بعید است کمبود ویتامین د داشته باشد. ویتامین د به بدن این امکان را می دهد که برای تشکیل استخوان و دندان از کلسیم و فسفر استفاده کند.

کمبود ویتامین د سبب بروز بیماری راشیتیسم می شود. این بیماری از طریق تغییر شکل استخوانها از قبیل پاهای کمانی ، سینه کبوتری و ایجاد برجستگی های استخوانی در محلی که دنده ها به استخوان جناغ متصل می شوند و اختلالات دندانی مشخص می شود. در بزرگسالان با از دست دادن کلسیم ، استخوانها نرم و منفذدار می شوند. مقادیر بیش از حد ویتامین د باعث ایجاد تهوع ، اسهال ، کاهش وزن ، درد مفاصل و استخوان ها می شود. در اثر تشکیل رسوبات کلسیم در بافت ها به کلیه ها و عروق خونی آسیب وارد می شود.

ویتامین «ای » در سبزی های با برگ سبز، جوانه گندم ، گیاهان روغنی ، زرده تخم مرغ و گوشت وجود دارد. اهمیت ویتامین ای در این است که خاصیت ضد اکسیدکنندگی دارد. ویتامین ای در حفظ دستگاه های عصبی ، گردش خون ، تولیدمثل ، محافظت کلیه ها، ریه ها و کبد اهمیت حیاتی دارد. اعتقاد بر این است که همه نشانه های کمبود ویتامین ای در اثر عدم ایفای نقش محافظتی آن در یافته هاست .

زمانی که ویتامین ای وجود ندارد، کمبود ویتامین آ نیز ظاهر می شود. به هرحال از آنجا که ویتامین ای در غذاها به وفور وجود دارد بعید است که فرد با کمبود این ویتامین روبرو شود. مگر آنکه در برنامه غذایی خود هیچ نوع چربی مصرف نکند. هنگامی که کمبود آن ایجاد شود، نشانه هایی از قبیل انقباض عضلانی در پاها، دیستروفی عضلانی و بیماری فیبروسیستیک پستان نمایان می شود.

ویتامین «کا» در بسیاری از گیاهان با برگ سبز مثل اسفناج و همچنین در جگر وجود دارد. باکتری های روده نیز آن را می سازند. تغذیه غلط در ایجاد کمبود ویتامین کا به ندرت نقش دارد. در عوض کمبود آن به علت ضایعه کبدی و عدم توانایی خون در ساختن این ویتامین ایجاد می شود.

کمبود این ویتامین از طریق عدم انعقاد خون مشخص می شود و باعث خونریزی غیرمعمول یا خون مردگی های وسیع در زیر پوست یا عضلات می شود گاهی اوقات نوزادان تازه متولد شده در اثر کمبود ویتامین کا دچار خونریزی مغزی می شوند.

ویتامین «ب » آنچه زمانی تصور می شد ویتامین ب است بعدها مشخص شد که فقط یکی از اعضای وسیع گروه ویتامین های ب است . امروز بیش از یک دوجین از ویتامین های ب شناسایی شده اند که ب کمپلکس نامیده می شوند. تیامین ، اولین ویتامین شناسایی شده از این گروه است .

همه ویتامین های گروه ب محلول در آب هستند. متداول ترین اعضای این گروه ، ویتامین ب ۱ (تیامین )، ویتامین ب ۲ (ریبوفلاوین )، ویتامین ب ۶

www.takbook.com

(پایرودوکسین )، ویتامین ب ۱۲ (کوبالامین ) همچنین فولاسین یا فولیک اسید نیاسین اسید پانتوتنیک است . ویتامین ب ۱ : در تمام غلات ، مغزها (پسته ، بادام )، حبوبات و جگر وجود دارد. این ویتامین برای آزادکردن انرژی از کربوهیدراتها به بدن کمک می کند.

چینی ها بیش از ۴۰۰۰ سال پیش بیماری یی را که ما امروزه به نام بری بری می شناسیم توصیف کردند و علت آن را کمبود تیامین دانستند. این بیماری دستگاه عصبی و دستگاه گوارش را تحت تاثیر قرار می دهد باعث تهوع ، خستگی و سرگیجه می شود.

تیامین در سبوس یا پوسته برنج و غلات یافت می شود. هنگامی که برنج آسیاب شود و پوسته آن جدا شود دیگر منبعی برای این ویتامین نیست . امروزه سازندگان برنج و آرد از طریق افزودن تیامین به محصولات آسیاب شده ، برنج و آرد غنی شده تولید می کنند.

**http://vista.ir/?view=article&id=302371**

vista.ir
Online Classified Service

## نقش ویتامین ها در سلامت دهان و دندان

امروزه با کشف ارتباط تنگاتنگ بین دهان و قلب، به دلیل تأثیر باکتری های موجود در دهان روی دیواره رگ ها و در نتیجه افزایش سطح کلسترول و بروز بیماری های قلبی و سکته، توجه به سلامت دهان و دندان اهمیت بیشتری یافته است. در این میان ویتامین ها نیز نقش مؤثری داشته و کمبود آنها عوارضی را به دنبال خواهد داشت.

کمبود ویتامینA: ورم لثه، بیماری های دندان، افزایش میزان پوسیدگی در دندان.

کمبود ویتامین C: ورم لثه، بیماری های دندان، خونریزی لثه، کاهش واکنش های ایمنی، افزایش احتمال عفونت.

کمبود ویتامین های ب کمپلکس: (ویتامین B۱۲، تیامین، ریبو فلاوین، ویتامین B۶، فولیک اسید)، سندرم دهان سوزان، افزایش میزان پوسیدگی در دندان، کاهش عملکرد قوه چشایی، کاهش واکنش های ایمنی، افزایش احتمال عفونت، کاهش تراکم استخوان، ترک خوردن گوشه دهان.

- کمبود ویتامین D: تغییر شکل استخوان و فک، پوکی استخوان.
- منیزیم: پرباختگی لثه، بیماری های دندان.
- کلسیم: ورم لثه، بیماری های دندان، کاهش تراکم استخوان.
- روی: ورم لثه، بیماری های دندان، کاهش تراکم استخوان.
- مس: کاهش تراکم استخوان

www.takbook.com

حسن هدایتی

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=132105

vista.ir
Online Classified Service

# نقش ویتامین های آنتی اکسیدانی در ورزش

ورزشکاران علاقه ی زیادی به کسب اطلاعاتی در مورد آنتی اکسیدان ها دارند، زیرا آمنی اکسیدانها باعث افزایش توان آنها در حین ورزش و نیز ترمیم بهتر بعد از ورزش می شود. هدف از این مقاله این است که بدانیم آنتی اکسیدان ها چه نقشی در انجام فعالیت های ورزشی دارند.

- ورزش و تخریب اکسیداتیو

ورزش های استقامتی ۱۰ تا ۲۰ برابر حالت عادی، مصرف اکسیژن را افزایش می دهند که این مسئله تولید رادیکال های آزاد و در نتیجه تخریب عضلات و سایر بافت های بدن را افزایش می دهد.

بنابراین چگونه یک ورزشکار می تواند از خود بر علیه رادیکال های آزاد ناشی از ورزش محافظت کند؟ آیا ورزشکاران باید مقادیر زیادی آنتی اکسیدان مصرف کنند؟

به دلیل اینکه امکان اندازه گیری مستقیم رادیکال های آزاد در بدن وجود ندارد ، دانشمندان با اندازه گیری محصولات فرعی ناشی از رادیکال های آزاد ( مثل چربی های پراکسید شده )، مقدار تأثیر آنها را در بدن می سنجند که روش علمی خاصی دارد.

ورزش و فعالیت بدنی منظم سیستم دفاعی بدن را تقویت کرده و در برابر رادیکال های آزاد ناشی از ورزش از بدن محافظت می کند. این تغییرات به آهستگی اتفاق می افتد و بدن را نسبت به شرایط مختلف ورزشی عادت می دهد.

به همین دلیل باید به طور پیوسته و منظم ورزش کرد ، نه به طور دلخواه.به عبارت دیگر انجام ورزش شدید در کسانی که به طور منظم ورزش نمی کنند و به آن عادت ندارند، به دلیل افزایش رادیکال های آزاد، سیستم دفاعی بدن در هم می شکند و باعث تخریب بافت های بدن می شود.مکمل دهی آنتی اکسیدان ها در ورزشکاران حرفه ای، یعنی افرادی که بطور دائم و پیوسته ورزش می کنند، موثر و مفید است ، نه افرادی که بطور دلخواه ورزش می کنند.

بنابراین کسی که در طی هفته فعالیت زیادی نداشته و بیشتر کارهای او بصورت نشسته بوده ، اگر بخواهد آخر هفته، یک مرتبه در یک مسابقه ورزشی سنگین شرکت کند، این ورزش بیشتر برای او ضرر دارد تا اینکه فایده داشته باشد.

www.takbook.com

عوامل مختلف زیادی در میزان تخریب سلولی توسط رادیکال های آزاد ناشی از ورزش دخالت دارند که شامل شدت ورزش، برنامه غذایی ورزشکار و نوع ورزش است.

● آیا مکمل دهی آنتی اکسیدان ها می تواند از تخریب عضلانی ناشی از ورزش جلوگیری می کند یا ترمیم بعد از ورزش را تقویت کند؟

اگرچه مشخص است کمبود ویتامین ها باعث ایجاد مشکلاتی در تمرینات ورزشی و ترمیم بعد از آن می شود، ولی تأثیر مکمل های آنتی اکسیدانی در یک ورزشکار سالم با تغذیه مناسب، هنوز مورد بحث است. بیشتر مطالعات نشان داده که افزایش دریافت ویتامین E، بدن را در مقابل استرس اکسیداتیو ناشی از رادیکال های آزاد مصون می دارد.

همچنین باعث ترمیم بهتر و سریع تر بعد از ورزش می شود. البته مقدار ویتامین E برای این تأثیر مشخص نیست.

اگر برنامه غذایی ورزشکار مناسب و متعادل باشد، به مقدار کافی ویتامین E را تأمین خواهد کرد، ولی در بعضی افراد علاوه بر غذا، نیاز به دریافت مکمل اضافی است. ولی هنوز تأثیر سایر مکمل های آنتی اکسیدانی بر بدن مشخص و ثابت نشده است.

مکمل دهی ویتامین E نیز در ورزشکاران حرفه ای، یعنی افرادی که بطور دائم و پیوسته ورزش می کنند، توصیه می شود، نه افرادی که بطور دلخواه ورزش می کنند.

● مصرف چه مقدار مکمل کافی است؟

هر چند که تأثیرات مفید آنتی اکسیدان ها بر سلامتی بدن ثابت شده، ولی توصیه نشده است که حتماً مکمل آنها را دریافت کنید. به همین دلیل مقدار آنها نیز مشخص نیست. در ابتدا تصور می کنید مکمل های آنتی اکسیدانی بی ضرر هستند ، ولی بعدها متوجه خواهید شد که دریافت دوز بالا و طولانی مدت این مکمل ها برای سلامتی بدن مضر است و باعث ایجاد مسمومیت ویتامینی در بدن می شوند. ویتامین C و بتاکاروتن در مقادیر طبیعی خود در بدن نقش آنتی اکسیدانی دارند، ولی مقادیر بالای آنها خود زمینه ساز اکسیداسیون خواهد بود.

توصیه می کنیم هیچ گاه خود سرانه و بدون مشورت با پزشک ، مکمل های ویتامینی یا مواد معدنی را مصرف نکنید چون ممکن است عوارض سوئی برای سلامتی شما داشته باشند.

دریافت مقدار زیاد یک ماده مغذی ( ویتامین یا املاح ) به صورت مکمل ، بدون اطلاع از تمامی اثرات آن باعث به هم خوردن تعادل بدن خواهد شد.

● توصیه های مهم:

۱) یک برنامه ورزشی منظم و پیوسته داشته باشید و روزانه حداقل ۵ واحد سبزی یا میوه مصرف کنید. این کار باعث تقویت سیستم آنتی اکسیدانی ( دفاعی ) بدن شما می شود و با دریافت میوه و سبزی ، مواد لازم برای این سیستم فراهم می شود.

۲) افراد کم تحرک نباید بطور ناگهانی ورزش شدیدی را انجام دهند. چون این کار باعث افزایش استرس و اکسیداتیو در آنها می شود. استرس اکسیداتیو یعنی تخریب عضلانی ناشی از افزایش رادیکال های آزاد در بدن بعد از یک فعالیت شدید و ناگهانی.

۳) هرگز بیش از حد مکمل مصرف نکنید.

۴) ورزشکاران حرفه ای برای فعالیت های شدید ورزشی یا مسابقات، تحت نظر پزشک، می توانند مکمل ویتامین E را چندین هفته قبل و بعد از مسابقه مصرف کنند ( به مقدار ۱۰۰ تا ۲۰۰ واحد بین المللی که ۱۰ برابر میزان RDA* است. )

۵) همواره مراقب توصیه های( FDA: سازمان غذا و دارو در آمریکا) در مورد مکمل مصرفی خود باشید.

منبع : سایت سیمرغ

**http://vista.ir/?view=article&id=294552**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

## نقش ویتامین‌ها در زندگی روزمره

ویتامین‌ها به گروهی از ترکیبات آلی تعلق دارند و برای حفظ سلامت، رشد طبیعی، بقا، تولید مثل و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها لازم است که در رژیم غذایی وجود داشته باشد. البته علی‌رغم اهمیت ویتامین‌ها برای حیات، فقط میزان کمی از آنها مورد نیاز است. میزان کلی ویتامین‌های مورد نیاز برای یك روز حدود ۵/۱ گرم است.

ویتامین‌ها کالری ندارند و منبعی برای انرژی نیستند. ویتامین‌ها برای عمل طبیعی یاخته نقش حیاتی دارند و در یاخته‌های جانوری ساخته نمی‌شوند. ویتامین‌ها از طریق گیاهان خاصی ساخته می‌شوند و هنگام مصرف به صورت ماده غذایی وارد بدن جانوران می‌شوند. در برنامه غذایی همه جانوران همه ویتامین‌ها مورد نیاز نیستند. بطور عمده ویتامین‌ها براساس قابل حل بودن در آب یا چربی به دو بخش گسترده تقسیم می‌شوند. چهارنوع از معروف‌ترین ویتامین‌ها «آدای و کا» محلول در چربی‌اند. ویتامین‌های دیگر از قبیل «ث» و ویتامین‌های گروه ب محلول در آب هستند. ویتامین‌های محلول در چربی در بافت‌های چربی قرار می‌گیرند و می‌تواند در آنجا ذخیره شوند. بنابراین وجود روزانه آنها در برنامه غذایی ضرورت ندارد و ممکن است در صورت مصرف بیش از حد در بافت‌ها به میزان زیادی ذخیره شوند که خطرناك است و سبب مسمومیت می‌شود. ویتامین ث و ویتامین‌های گروه ب محلول در آب هستند. این ویتامین‌ها در قسمت‌های آبدار غذا و بافت‌های بدن یافت می‌شوند. ولی نمی‌توانند در بدن ذخیره شوند. آنها از طریق ادرار دفع می‌شوند و باید با توجه به مقدار مورد نیاز بدن روزانه مصرف شوند. کسی که در برنامه غذایی خود به میزان کافی میوه و سبزی‌های تازه مصرف می‌کند. بسیاری از ویتامین‌های لازم بدن را دریافت می‌کند. بسیاری از ویتامین‌ها در مقابل حرارت پخت تحت فشار سرما و سایر جنبه‌های آماده‌سازی و نگهداری بسیار حساس هستند و غیرفعال می‌شوند یا از بین می‌روند.

ویتامین «آ»... در بافت‌های حیوانی و بیشتر در جگر، روغن ماهی، زرده تخم‌مرغ، کره و پنیر وجود دارد. گیاهان، ویتامین آ ندارند اما بتاکاروتن دارند که در روده به ویتامین تبدیل می‌شود،و سپس جذب بدن می‌شود. بتاکاروتن بیشتر در برگ‌های سبزی‌های با رنگ سبز تیره و میوه‌ها و سبزی‌هایی از قبیل هویج، سیب‌زمینی شیرین، طالبی، ذرت و هلو یافت می‌شود. افراد بالغ سالم با تغذیه صحیح می‌توانند مقدار موردنیاز این ویتامین را برای چند سال ذخیره کنند. اما کودکان در صورتی که میزان کافی از این ویتامین را مصرف نکنند و فرصت کافی برای ایجاد چنین ذخیره عظیمی نداشته باشند. بسیار سریع دچار عوارض محرومیت از آن می‌شوند. ویتامین آ برای رشد مناسب استخوان‌ها و دندانها، نگهداری و عمل پوست و غشاهای مخاطی و توانایی دید در نور ضعیف ضروری است. برخی شواهد نشان می‌دهند که ویتامین آ در پیشگیری از ابتلا به آب مروارید و بیماری عروق قلبی نقش دارد و هنگامی که سرماخوردگی ایجاد می‌شود این ویتامین می‌تواند با آن مبارزه کند و نشانه‌های آن را کاهش دهد. یکی از اولین علامت‌های کمبود ویتامین آ شب‌کوری است. موارد شدید کمبود ویتامین آ می‌تواند منجر به کوری کامل شود. سایر نشانه‌ها عبارتند از: خشك‌شدن و فلس مانند شدن پوست، اختلال در پوشش مخاطی دستگاه گوارش و دستگاه ادراری و رشد غیرطبیعی دندانها و استخوانها،

www.takbook.com

مصرف زیاد ویتامین آ باعث بیماری مزمن کبدی، پوسته ریزی پوست سراسر بدن، کلفتی استخوانها و درد مفاصل ...

ویتامین «د» غالبا ویتامین نور خورشید نامیده می‌شود. این ویتامین زمانی ساخته می‌شود که ترکیباتی که به صورت طبیعی در بدن وجود دارند در معرض تابش نور خورشید قرار گیرند. بنابراین در صورتی که فرد به اندازه کافی در معرض تابش نور خورشید قرار گیرد، بعید است کمبود ویتامین د داشته باشد. ویتامین د به بدن این امکان را می‌دهد که برای تشکیل استخوان و دندان از کلسیم و فسفر استفاده کند. کمبود ویتامین د سبب بروز بیماری راشیتیسم می‌شود. این بیماری از طریق تغییر شکل استخوانها از قبیل پاهای کمانی، سینه کبوتری و ایجاد برجستگی‌های استخوانی در محلی که دنده‌ها به استخوان جناغ متصل می‌شوند و اختلالات دندانی مشخص می‌شود. در بزرگسالان با از دست دادن کلسیم، استخوانها نرم و منفذدار می‌شوند. مقادیر بیش از حد ویتامین د باعث ایجاد تهوع، اسهال، کاهش وزن، درد مفاصل و استخوان‌ها می‌شود. در اثر تشکیل رسوبات کلسیم در بافت‌ها به کلیه‌ها و عروق خونی آسیب وارد می‌شود.

ویتامین «ای» در سبزی‌های با برگ سبز، جوانه گندم، گیاهان روغنی، زرده تخم‌مرغ و گوشت وجود دارد. اهمیت ویتامین ای در این است که خاصیت ضد اکسیدکنندگی دارد. ویتامین ای در حفظ دستگاه‌های عصبی، گردش خون، تولیدمثل، محافظت کلیه‌ها، ریه‌ها و کبد اهمیت حیاتی دارد. اعتقاد بر این است که همه نشانه‌های کمبود ویتامین ای در اثر عدم ایفای نقش محافظتی آن در یافته‌هاست.

زمانی که ویتامین ای وجود ندارد، کمبود ویتامین آ نیز ظاهر می‌شود. به هرحال از آنجا که ویتامین ای در غذاها به وفور وجود دارد بعید است که فرد با کمبود این ویتامین روبرو شود. مگر آنکه در برنامه غذایی خود هیچ نوع چربی مصرف نکند. هنگامی که کمبود آن ایجاد شود، نشانه‌هایی از قبیل انقباض عضلانی در پاها، دیستروفی عضلانی و بیماری فیبروسیستیك پستان نمایان می‌شود.

ویتامین «کا» در بسیاری از گیاهان با برگ سبز مثل اسفناج و همچنین در جگر وجود دارد. باکتری‌های روده نیز آن را می‌سازند. تغذیه غلط در ایجاد کمبود ویتامین کا به ندرت نقش دارد. در عوض کمبود آن به علت ضایعه کبدی و عدم توانایی خون در ساختن این ویتامین ایجاد می‌شود. کمبود این ویتامین از طریق عدم انعقاد خون مشخص می‌شود و باعث خونریزی غیرمعمول یا خون‌مردگی‌های وسیع در زیر پوست یا عضلات می‌شود گاهی اوقات نوزادان تازه متولد شده در اثر کمبود ویتامین کا دچار خونریزی مغزی می‌شوند.

ویتامین «ب» آنچه زمانی تصور می‌شد ویتامین ب است بعدها مشخص شد که فقط یکی از اعضای وسیع گروه ویتامین‌های ب است. امروز بیش از یك دوجین از ویتامین‌های ب شناسایی شده‌اند که ب کمپلکس نامیده می‌شوند. تیامین، اولین ویتامین شناسایی شده از این گروه است. همه ویتامین‌های گروه ب محلول در آب هستند. متداول‌ترین اعضای این گروه، ویتامین ب۱ (تیامین)، ویتامین ب ۲ (ریبوفلاوین)، ویتامین ب۶ (پایرودوکسین)، ویتامین ب ۱۲ (کوبالامین) همچنین فولاسین یا فولیك اسید نیاسین اسید پانتوتنیك است. ویتامین ب ۱ : در تمام غلات، مغزها (پسته، بادام)، حبوبات و جگر وجود دارد. این ویتامین برای آزادکردن انرژی از کربوهیدراتها به بدن کمك می‌کند. چینی‌ها بیش از ۴۰۰۰ سال پیش بیماری‌یی را که ما امروزه به نام بری بری می‌شناسیم توصیف کردند و علت آن را کمبود تیامین دانستند. این بیماری دستگاه عصبی و دستگاه گوارش را تحت تاثیر قرار می‌دهد باعث تهوع، خستگی و سرگیجه می‌شود. تیامین در سبوس یا پوسته برنج و غلات یافت می‌شود. هنگامی که برنج آسیاب شود و پوسته آن جدا شود دیگر منبعی برای این ویتامین نیست. امروزه سازندگان برنج و آرد از طریق افزودن تیامین به محصولات آسیاب شده، برنج و آرد غنی شده تولید می‌کنند.

منبع : روزنامه اعتماد

**http://vista.ir/?view=article&id=223383**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

## نقش ویتامین‌ها در سلامت کودکان

مروری بر ویتامین C:

منابع مهم ویتامین C یا اسیداسکوربیک، میوه‌ها و سبزی‌ها و احشاء (جگر، قلوه و...) هستند. میزان واقعی ویتامین C موادغذائی با شرایط رشد و درجه رسیدگی محصولات در هنگام برداشت تفاوت می‌کند و نگهداری در یخچال و انجماد سریع نیز سبب حفظ ویتامین‌ها می‌شود. مقدار مصرف روزانه مجاز توصیه شده (RDA) The Recommended dietoary allowance برای برطرف نمودن نیازهای تغذیه‌ای تمام افراد سالم بالغ ۹۰ـ۷۵ میلی‌گرم است که این میزان برای خانم‌های باردار ۸۵ میلی‌گرم و برای خانم‌های شیرده، ۱۲۰ میلی‌گرم و برای افراد سیگاری ۱۰۰ میلی‌گرم در روز می‌باشد.نیاز شیرخواران زیر ۶ ماه به این ویتامین ۳۰ میلی‌گرم در روز و شیرخواران بالای ۶ ماه تا یک‌ساله ۳۵ میلی‌گرم در روز برآورد شده است.ویتامین ث در بسیاری از اعمال حیاتی نقش دارد. از جمله می‌توان به سنتز، کارنیتین و سنتزکلاژن از پروتئین‌های عمده بافت‌های فیبروزی اشاره نمود. همچنین ویتامین C سبب افزایش مقاومت به عفونت‌ها از طریق فعالیت ایمونولوژیکی لکوسیت‌ها، تولید اینترفرون و واکنش‌های التهابی با یکپارچگی غشاهای مخاطی می‌شود.گزارش‌های متعدد اثر مقادیر زیاد ویتامین C را بر بهبود علائم سرماخوردگی نشان داده است همچنین ویتامین C به‌عنوان آنتی اکسیدان عمل می‌کند.

کمبود ویتامین C:

چون انسان قادر به ساخت (سنتز) ویتامین C نمی‌باشد کمبود حاد ویتامین C سبب بیماری اسکوربوت می‌شود. در افراد بالغ بعد از ۴۵ تا ۸۰ روز محروم بودن از ویتامین C علائم کمبود بیماری ظاهر می‌شود و در شیرخوارانی که با شیرمادر تغذیه نمی‌شوند و از منابعی مانند فرمولای شیرخواران ویتامین C دریافت نمی‌کنند کمبود ویتامین C تظاهر می‌کند. دخائر مادری ویتامین C شیرخواران در حدود ۶ ماهگی تخلیه می‌شود. در کمبود ویتامین C جراحاتی در بافت‌های مزانشیمی ایجاد می‌گردد که به‌صورت اختلال در بهبود زخم، ادم، خونریزی و ضعف استخوان‌ها، غضروف‌ها، دندان‌ها و بافت‌های همبند است.در بزرگسالان علائم کمبود می‌تواند به شکل لثه‌های خونریزی‌دهنده و متورم و از دست دادن دندان، خواب‌آلودگی، خستگی، درد در پاها، تحلیل عضلانی، جراحات پوستی و بسیاری از تغییرات روانی (هیستری، نگرانی مفرط، افسردگی) ظاهر شود.

منابع ویتامین ث:

غذا (مقادیر استاندارد) ویتامین C برحسب میلی‌گرم

فلفل‌شیرین قرمز خام، یک‌دوم فنجان ۱۴۲

پرتقال خام یک عدد متوسط ۷۰

کیوی یک عدد متوسط ۷۰

فلفل‌سبز شرین خام یک‌دوم فنجان ۶۰

www.takbook.com

آب گریپ‌فروت سه‌چهارم فنجان ۷۰ـ۵۰

توت‌فرنگی خام یک‌دوم فنجان ۴۸

طالبی متوسط یک‌چهارم عدد ۴۷

گل‌کلم پخته یک‌دوم فنجان ۲۸

کلم پخته یک‌دوم فنجان ۲۷

مروری بر فولات

منابع مهم فولات، جگر، قارچ، سبزی‌های با برگ سبز، مثل نعناع، مارچوبیه، بروکلی هستند. گوشت گاو کم‌چربی، سیب‌زمینی، نان گندم کامل و حبوبات خشک منابع خوب ویتامین می‌باشند.مقدار مصرف روزانه مجاز توصیه شده (RDA) اسید فولیک برای برطرف کردن نیازهای تغذیه‌ای تمام افراد بالغ ۴۰۰ میکروگرم در روز است که این میزان برای شیرخواران ۶ـ۰ ماهه ۶۵ میکروگرم در روز، برای شیرخواران ۶ ماهه تا یک‌ساله ۸۰ میکروگرم، برای خانم‌های باردار ۶۰۰ میکروگرم و برای خانم‌های شیرده ۵۰۰ میکروگرم در روز می‌باشد.فولات‌ها در بسیاری از واکنش‌های متابولیسم اسیدهای آمینه و نوکلئوتیدها دخالت دارند. فولات برای تشکیل سلول‌های قرمز و سفیدخون در مغز استخوان و بلوغ آنها ضروری است و در تشکیل هم (Hem) نیز به‌عنوان حامل واحدهای یک کربنه عمل می‌کند.کمبود فولات موجب اختلالات اساسی در بیوسنتز DNA و RNA می‌شود که نتیجه آن کاهش تقسیم سلولی است. این کاهش تقسیم سلولی در سلول‌های با رشد سریع مانند سلول‌های قرمز خون، لکوسیت‌ها، سلول‌های اپیتلیال معده، روده، واژن و سرویکس رحم مشهودتر است.کمبود به‌صورت کم‌خونی مگالوبلاستیک، ماکروسیتیک با گلبول‌های قرمز بزرگ، نابالغ که مقدار زیادی هموگلوبین دارند، مشخص می‌گردد.در انسان علائم اولیه شامل تقسیم زیاد لکوسیت‌های پلی مرفونوکلئر در گردش خون و سپس کم‌خونی مگالوبلاستیک، ضعف عمومی، افسردگی و پلی‌نروپاتی است. جراحات پوستی و کاهش رشد نیز از علائم کمبود می‌باشد.هموسیستینمی پاسخ‌دهنده به فولات که در ارتباط با افزایش خطر بیماری انسداد عروقی است شایع است این مسئله نشان می‌دهد که کمبود فولات بدون بروز علائم بالینی ممکن است شایع باشد. نقش فولات در تقسیم سلولی طبیعی اهمیت آن را به‌خصوص برای رشد جنین نشان می‌دهد و مشخص شده است که دریافت مکمل فولات قبل از بارداری می‌تواند خطر نقایص تولد شامل نقص لوله عصبی را تا نصف کاهش دهد. همچنین کاهش مصرف اسیدفولیک با خطر تولد نوزاد کم‌وزن و زایمان زودرس همراه است.

منابع فولات اسید فولیک بر حسب میکروگرم

غلات خشک غنی‌شده ۲ فنجان ۶۷۲

نخود پخته ۲ فنجان ۳۵۷

عدس پخته ۲ فنجان ۳۵۸

لوبیاسفید پخته ۱ فنجان ۱۷۰

اسفناج پخته ۲ فنجان ۱۳۱

مارچوبه پخته ۱ فنجان ۱۲۱

بروکلی پخته ۲ فنجان ۱۰۳

کلم چینی ۲ فنجان ۷۰

آب پرتقال تازه ۲ فنجان ۷۵

کلم خام ۲ فنجان ۳۰

زرده تخم‌مرغ ۱ عدد ۲۵

موز ۱ عدد ۲۲مروری بر روی:

www.takbook.com

منابع مهم روی، گوشت حیوانات به‌خصوص گوشت قرمز و ماکیان است که قابل دسترس‌ترین شکل روی در این منابع می‌باشد.دریافت گوشت در کودکان قبل از سنین مدرسه پائین است که احتمالاً ناشی از علل اجتماعی اقتصادی است ولی معمولاً کودکان، به‌جای گوشت بیشتر تمایل دارند، غلات، شیر و محصولات لبنی را مصرف کنند. شیر منبع خوبی از روی است ولی دریافت زیاد کلسیم از شیر می‌تواند با جذب آهن و روی تداخل کند. فیتات‌های موجود در غلات دانه کامل در نان‌های تخمیر نشده ممکن است جذب روی را افراد ساکن خاورمیانه محدود کند اما در جوامع غربی که نان‌ها، غذاهای صبحانه و سایر غذاهائی که از غلات تصفیه شده تهیه می‌شوند با روی غنی می‌شوند این مشکل وجود ندارد.ارزیابی تغذیه‌ای به منظور تشخیص کمبود خفیف روی در کودکان مبتلا به کوتاهی قد (کمتر از صدک ۵ منحنی رشد شیرخواران) ضروری است و پاسخ مثبت کودکان کوتاه‌قد به مکمل یاری روی تأییدکننده کمبود روی می‌باشد. کمبود شدید روی در افراد با تغذیه نامناسب در خاورمیانه از جمله کشور ما شناخته شده است. دریافت زیاد کلسیم و احتمالاً آهن، جذب روی و تعادل آن را کاهش می‌دهد. همچنین اسیدفولیک ممکن است در صورت دریافت کم روی، جذب آن را کاهش دهد. از طرف دیگر دریافت مقادیر بالای روی سبب اختلال جذب آهن از سولفات فرو می‌گردد. نکته قابل توجه این است که جذب روی ممکن است با پروتئین سویا به تنهائی یا مخلوط با گوشت گاو افزایش یابد. روی موجود در شیرمادر مانند، آهن بهتر از روی موجود در شیرگاو جذب می‌شود. مقدار مصرف روزانه مجاز توصیه شده (RDA) روی برای نوجوانان و مردان بزرگسال ۱۱ میلی‌گرم و شیرخواران ۶ تا ۱۲ ماه ۵ـ۳ میلی‌گرم در روز است.علائم کمبود روی شامل کوتاهی قد، هیپوگنادیسم، کم‌خونی خفیف و سطح پائین روی در پلاسما است.معمولاً کمبود روی در اثر مصرف رژیم غذائی حاوی غلات تصفیه نشده و نان تخمیر نشده ایجاد می‌شود. این غذاها دارای مقدار زیادی فیبروفیتات هستند که در روده باریک مانع از جذب روی می‌شوند. علائم دیگر شامل کاهش حس چشائی، تأخیر در بهبود زخم، آلوپسی و اشکال مختلف جراحات پوستی است. معمولاً کمبود روی در شیرخواران هنگامی رخ می‌دهد که آنان با شیرگاو تغذیه می‌شوند همچنین زنان باردار و سالمندان در معرض خطر بیشتر کمبود روی قرار دارند.

منابع روی روی بر حسب میلی‌گرم

صدف یک فنجان ۱۱۳

جوانه گندم برشته شده یک‌دوم فنجان ۷/۴

گوشت‌گاو چرخ‌کرده بدون چربی ۹۰ گرم ۶/۴

جگر گاو سرخ شده ۹۰ گرم ۶/۴

بادام زمینی خشک بوداده یک‌دوم فنجان ۴/۱

برنج پخته یک‌دوم فنجان ۱/۱

پنیر ۹۰ گرم ۱

شیر ۲% چربی ۲ فنجان ۱

سینه پخته مرغ ۱ عدد ۱

گردو یک‌دوم فنجان ۶/۰

تخم‌مرغ ۱ عدد ۶/۰

ماهی آزادپخته ۹۰ گرم ۴/۰

مروری بر آهن:

بهترین منبع غذائی آهن جگر و پس از آن غذاهای دریائی، کلیه، قلب، گوشت کم‌چربی، ماکیان و ماهی است و لوبیاهای خشک و سبزی‌ها نیز بهترین منابع گیاهی آن هستند.مقدار مصرف روزانه توصیه شده (RDA) ملح آهن برای مردان و زنان در سنین بالا ۸ میلی‌گرم در روز و برای زنان در سنین باروری ۱۸ میلی‌گرم و برای پسران نوجوان (۱۴ تا ۱۸ سال) ۱۱ میلی‌گرم در روز است. شیرخواران کاملاً رسیده با ذخیره آهنی که در دوران

www.takbook.com

جنینی توسط انتقال جفتی فراهم شده است به دنیا می‌آیند. شیرخواران نارس ذخائر آهن کمی دارند زیرا به‌طور معمول آهن و عناصر معدنی بیشتر در سه ماهه آخر بارداری به جنین منتقل می‌شود که این شیرخواران فرصت کافی برای ذخیره کردن آن را نداشته‌اند. به‌علاوه به‌دلیل رشد سریع شیرخواران نارس، نیاز به آهن در حدود ۳ـ۲ ماهگی است. نیاز روزانه برای یک شیرخوار کاملاً رسیده ۵/۱ میلی‌گرم به‌ازاء هر کیلوگرم وزن بدن در سال اول زندگی است. این میزان بعد از یک‌سالگی ۱۰ میلی‌گرم در روز است که تا دوره نوجوانی ثابت می‌ماند.

کمبود آهن:

کمبود آهن شایع‌ترین کمبود تغذیه‌ای در جهان از جمله در کشور ایران است که در شیرخواران کمتر از ۲ سال، دختران نوجوان، زنان باردار و سالمند در معرض خطر بیشتری هستند.کم‌خونی ممکن است با مکمل یاری آهن به شکل سولفات فرو یا گلوکونات فرو تا زمان طبیعی شدن شاخص‌های خونی درمان شود جهت پیشگیری از کمبود مجدد آهن باید آموزش مصرف غذاهای غنی از آهن، به افراد انجام شود.از عوامل افزاینده جذب آهن می‌توان به‌وجود ویتامین C در وعده غذائی اشاره کرد. عوامل کاهنده جذب آهن عبارتند از تانن موجود در چای (اگر با غذا خورده شود)، مصرف آنتی‌اسید با غذا، اختلالات سوءجذب، اسیدفیتیک، اسیداگزالیک و فقدان اسید معده.علاوه بر کمبود آهن عوامل دیگری نیز سبب کم‌خونی می‌شوند از جمله کمبود ویتامین B۶ و B۱۲ و ویتامین ث.افرادی‌که غذای آنها مقدار کافی آهن، کلسیم و روی نداشته باشد سرب بیشتری جذب می‌کنند لذا کودکانی که در مناطق فقیرنشین و با هوای آلوده زندگی می‌کنند به‌دلیل این‌که با مواد و یا رنگ‌های دارای سرب در تماس هستند همچنین از تغذیه خوبی برخوردار نیستند در خطر ویژه‌ای قرار دارند کودکان دچار مسمومیت با سرب، کم‌اشتهائی، کاهش‌وزن، افزایش فعالیت، ناتوانی در یادگیری نشان می‌دهند.

منابع غذائی آهن (میلی‌گرم)

گوشت اندامها و دل و جگرپخته ۹۰ گرم ۲/۵ ـ ۹/۹

سویای رسیده پخته یک‌دوم فنجان ۴/۴

تخم‌کدو برشته شده (بوداده شده) ۹۰ گرم ۲/۴

ملاس سیاه ۱ قاشق غذاخوری ۵/۳

عدس پخته یک‌دوم فنجان ۳/۳

اسفناج تازه پخته یک‌دوم فنجان ۲/۳

گوشت بدون چربی پخته ۹۰ گرم ۸/۲

لوبیا قرمز پخته یک‌فنجان ۶/۲

نخود پخته یک‌فنجان ۴/۲

لوبیا چشم‌بلبلی پخته یک‌دوم فنجان ۲/۲

گوشت چرخ‌کرده ۵/۱% چربی ۹۰ گرم ۲/۲

رب گوجه‌فرنگی یک‌چهارم فنجان ۲

ترجمه: دکتر حدیث صبور

(پزشک عمومی)

منبع : فصلنامه شیر مادر

**http://vista.ir/?view=article&id=213148**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

## نکته هایی درباره ویتامین «ث»

▪ اسید اسکوربیک یا ویتامین C یکی از محبوب ترین و مشهورترین داروهایی است که افراد سالم و بیمار هر دو به یک اندازه از مصرف آن لذت می برند.

▪ ویتامین C در گروه ویتامین ها قرار دارد و به شکل قرص های ۱۰۰ و ۲۵۰ میلی گرمی و قرص جوشان ۱۰۰۰ میلی گرمی، پودر ۵۰۰میلی گرمی و آمپول ۵۰۰ میلی گرمی در داروخانه های کشور موجود است. اما قرص جوشان آن به ویژه در فصول سرد سال طرفدار بیشتری پیدا می کند.

▪ ویتامین C، ویتامین محلول در آب است که از اجزای ضروری برای ساخت و نگهداری کلاژن و بافت محیطی بین سلولی است. مصرف این دارو سبب تقویت دستگاه ایمنی و افزایش سرعت بهبود زخم می شود، همچنین از تشکیل نیتروزآمین ها و نیتروز اوره های سرطان زا جلوگیری می کند.

▪ موارد مصرف ویتامین C در پیشگیری و درمان بیماری اسکوروی، کمک به درمان سوختگی های شدید، بهبود شکستگی یا زخم بیماری های مزمن است.

▪ میزان مصرف این دارو بر اساس نوع بیماری تعیین می شود. بطور مثال، در درمان بیماری اسکوروی روزانه ۱۰۰میلی گرم تا ۲گرم از راه خوراکی یا تزریقی مصرف می شود یا در سوختگی های شدید روزانه ۲۰۰تا ۵۰۰ میلی گرم به وسیله پزشکان توصیه می شود.

▪ اسیداسکوربیک نیز مانند داروهای دیگر عوارضی از خود نشان می دهد که اغلب دستگاه عصبی، پوست، گوارش و ادراری را درگیر می کند. شایع ترین این علایم شامل سرگیجه، درد در محل تزریق، اسهال، سوزش سردل، افزایش دفع ادرار یا تخریب دندان ها با مصرف طولانی مدت قرص های جویدنی است.

▪ افراد دچار کمبود آنزیم PDG۶ باید از مصرف زیاد این دارو بپرهیزند زیرا احتمال بروز کم خونی در این افراد با مصرف اسیداسکوربیک محتمل است.

▪ ویتامین C تزریقی در معرض نور به تدریج تیره می شود اما تغییر رنگ جزیی تاثیری در اثر درمانی آن ندارد.

▪ ویتامین C تزریقی را می توان بصورت رقیق شده یا رقیق نشده استفاده کرد.

▪ از محلول خوراکی ویتامین C می توان همراه غذا استفاده کرد.

▪ قرص های جوشان این ویتامین را باید در یک لیوان آب حل و بلافاصله مصرف کرد.

▪ ویتامین C را در ظروف غیرفلزی مقاوم در برابر هوا، دور از حرارت و نور خورشید در دمای ۱۵تا ۳۰درجه سانتی گراد نگهداری کنید.

▪ مصرف زیاد این دارو در دوران بارداری توصیه نمی شود. همچنین سیگاری ها و افرادی که قرص ضدبارداری مصرف می کنند، نیاز به مصرف ویتامین بیشتری بصورت مکمل دارند.

▪ درباره این ویتامین، مهم ترین توصیه ای که به خانواده ها گفته می شود، این است که برای تامین ویتامین C لازم به منابع غذایی طبیعی توجه بیشتری نشان دهند تا دارو.

▪ ویتامین C می تواند سبب افزایش توان جذب آهن شود.

www.takbook.com

منبع : روزنامه ابتکار

http://vista.ir/?view=article&id=115535

vista.ir
Online Classified Service

## نیاز بدن به ویتامین «د» در زمستان بیشتر می‌شود

با رسیدن فصل زمستان و کاهش طول مدت تابش نور خورشید، نیاز بدن به ویتامین <د> بیشتر می‌شود.

ویتامین <د> یکی از بهترین مواد برای مبارزه و جلوگیری از بروز بسیاری بیماری ها، از جمله سرطان است. اصلی‌ترین و طبیعی‌ترین منبع ویتامین <د> نور خورشید است.

افرادی ک به میزان کافی از ویتامین <د> استفاده می‌کنند، ۶۰ درصد کمتر از بقیه دچار بیماری‌های سخت می‌شوند.

برای مصرف کافی از این ویتامین، بهتر است مصرف انواع ماهی و روغن ماهی را افزایش دهیم. حتی در مواردی با مشورت پزشک می‌توان در این فصل به‌خصوص در جاهایی که آسمان ابری‌تری دارند، از مکمل‌های ویتامین <د> استفاده کرد.

البته لازم به ذکر است که مقدار مناسب این ویتامین روزانه ۲۰۰ تا ۴۰۰ واحدو همین مقدار برای جلوگیری از بسیاری بیماری‌ها کافی است و استفاده بیشتر آن جایز نیست، به علت اینکه مازاد ویتامین <د> دفع نمی‌شود و در بدن انسان باقی می‌ماند.

برای زنان باردار و افرادی که مشکل خاص دارند، به دستور پزشک، استفاده از این ویتامین، حداکثر تا روزی ۱۰۰۰ واحد افزایش می‌یابد.

منبع : روزنامه اطلاعات (www.ettelaat.com)

http://vista.ir/?view=article&id=130299

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

# نیاز کودکان امروز به ویتامین ها

متاسفانه ، امروزه غذاهای فراوری شده، سریع و بدون محتوای غذائی به آسانی در دسترس کودکان قرار می گیرند. جعبه های آب نباتهای رنگی و جذاب، نوشابه های حاوی شیرین کننده های مختلف، و اسنک های پر روغن و نمک در دبستان ها و دبیرستانها مورد توجه کودکان و نوجوانان می باشد.

به نظر می رسد تهیه کنندگان تنقلات عاری از مواد مغذی حضور خود را در هر جائی که امکان حضور کودکان فراهم است به نمایش می گذارند.

در این میان، والدینی که ضرورت مقابله با این روند مخرب را دریافته اند به دنبال راه حلی مناسب برای رساندن ریز مغذی ها(مولتی ویتامین ها و مواد معدنی) هستند. یک راه مناسب استفاده از مکمل های مولتی ویتامین است که بسیاری از آنها مناسب با ذوق و سلیقه کودکان تهیه شده است. مولتی ویتامین هائی غنی و استثنائی که علاوه بر رساندن ریز مغذهای لازم به کودکان، به واسطه مواد خاص و طبیعی خود در تقویت سیستم ایمنی نیز موثر هستند.

به دلیل تنوع طبخ غذاها، حتی والدین مشکل پسند نیز نمی توانند از محتویات غذائی که آماده می کنند با خبر شوند. مثلا ویتامین های محلول در چربی می توانند حرارت طبخ نرمال را تحمل کنند اما ویتامینA,E به تدریج در مجاورت هوا از بین می روند. به طریق مشابهی ویتامین های محلول در آب مثل ویتامین B۱,B۶ ، فولیک اسید و پانتوتنیک اسید در حرارت از بین می روند. ویتامین B۱۲ در مجاورت نور و حرارت و ویتامین C در اثر هوا و نور از بین می روند، بسیاری از نگهدارنده های به کار رفته در فراوری مواد غذائی، ویتامین های موجود در آن را از بین می برند.

بسیاری از والدین با مشکلات فراوانی برای یافتن مولتی ویتامین های خوش مزه و جذاب که بتواند ۱۰۰% مواد مغذی را به کودکانشان برساند با مشکل مواجهه هستند، موادی مانند منیزیم، آهن، ید و مس موجود در مولتی ویتامین ها سبب طعم بد آنها هستند. برخی از سازندگان برای جلوگیری از طعم بد داروها از به کار بردن این مواد در مولتی ویتامین ها خودداری می کنند، در حالی که برخی دیگر با به کارگیری مقدار بسیار زیاد قند و طعم دهنده های مصنوعی سعی در پوشش آن دارند.

بهترین مولتی ویتامین های تهیه شده برای کودکان و خردسالان آن هائی هستند که از پایه های میوه ای به مقادیر کم شیرین کننده ها ساخته شده و نیاز کودکان به آنتی اکسیدانت ها، مواد مغذی گیاهی و میزان بسیار کم کالری (تا حد ۴ کالری در روز) را تامین می نمایند.

در انتخاب نوع مولتی ویتامین باید دقت شود که تا موادی چون بیوتین، فولات ، نیاسین، پانتوتنیک اسید، ویتامین B۱۲ ، ویتامین B۱، A، B۶، EgC،D را هر روزه به بدن کودکان برساند.

- عواقب ناشی از کمبود ویتامین ها و ریز مغذی ها:

▪ آهن: در جهان حدود ۱ میلیارد نفر مبتلا به کم خونی فقر آهن هستند که ۲۰% از این افراد را کودکان سنین دبستان و ۱۲-۲۵% آن را زنان و کودکان در سایر سنین تشکیل می دهند.

مصرف مقادیر کم گوشت قرمز، ماهی و مرغ و مصرف مقادیر زیاد سریال ها کرنفلکس و شیرینیجات ابتلا به عفونت کرم های قلاب دار ، آسکاریس، شیستوزومیازیس، مالاریا، کمبود ویتامینC، آلرژی به شیر گاو ، مصرف ناکافی لبنیات، تخم مرغ و بتاکاروتن سبزیجات و میوه جات از

www.takbook.com

جمله عوامل موثر در ابتلا به عارضه فقر آهن هستند. عواقب این عارضه معمولا به صورت کاهش سطح هوشیاری، عدم توانائی در انجام فعالیت های روزانه و طولانی تر بودن آنمی مربوط به متابولیسم ویتامین A و ید نشان داده می شود.

▪ ویتامین:A حدودا۲۵۴ میلیون کودک در سنین قبل از دبستان از کمبود ویتامین A رنج می برند. مصرف مقادیر کم محصولات لبنی ، تخم مرغ، بتاکاروتن میوه جات و سبزیجات و ابتلا به عفونت انگلی هلمینث و آسکاریس از جمله عوامل ایجاد کننده کمبود ویتامین A می باشد. عوارض کمبود ویتامین A به صورت افزایش خطر مرگ و میر کودکان، شب کوری و خشکی چشم نمایان می گردد.

▪ ویتامین B۱۲ (کوبالامین): از عوامل ایجاد کننده کمبود این ویتامین می توان به مصرف ناکافی فراورده های حیوانی و اختلال در جذب غذا به دلیل آتروفی معده در نتیجه عفونت هلیکوباکتر پیلوری و یا اختلال شدید در متابولیسم ویتامین B۱۲ اشاره کرد. عوارض کمبود ویتامین B۱۲ شامل آنمی مگالوبلاستیک، اختلالات رشد، اختلال عملکرد عصبی و دمیلینه شدن اعصاب است.

▪ ویتامین:B۱ مصرف مقادیر زیاد برنج و سریال های صبحانه به صورت تصفیه شده، مصرف مقادیر کم محصولات حیوانی لبنی و غلات، مصرف تیامیناز موجود در ماهی خام و مشکلات متابولیسم تیامین از جمله عوامل کمبود ویتامینB۱ و بوجود آورنده بری بری منجر به نوروپاتی مزمن محیطی، فلج و عدم هماهنگی اعضا» هستند.

▪ ویتامینB۳(نیاسین): کمبود می تواند به عارضه پلاگرا با علائم درماتیت، تهوع، استفراغ، افسردگی و از دست رفتن حافظه منجر شود.

▪ ویتامین:B۶ علائم کمبود این ویتامین غیر اختصاصی بوده و می تواند شامل علائم عصبی همراه تشنج و درماتیت شود.

▪ ویتامین :C کمبود ویتامین C به دلیل عدم مصرف مقادیر کافی از میوه ها و سبزیجات سرشار از ویتامین C و یا پخت طولانی مدت سبزیجات حاصل می شود. کمبود شدید ویتامین C باعث ایجاد اسکوربوت همراه با سندرم خون ریزی دهنده و کم خونی می شود.

▪ ویتامین :D کافی نبودن میزان اشعه ماورا بنفش خورشید، پوشیدن لباس های زیاد و یا داشتن پوست تیره می تواند به کمبود ویتامین D منجر شود. موارد شدید ناکافی بودن این ویتامین به استئومالاسی و ریکتس در بچه ها منجر می شود.

▪ ید: حدود ۲ میلیارد انسان در سراسر جهان از کمبود ید در غذای خود رنج برده و به همین دلیل در معرض ناراحتی های ناشی از کمبود این ماده قرار دارند. زندگی در مناطقی که از نظر میزان ید در خاک و آب دچار کمبود هستند و یا ارتفاعات شانس ابتلا به بیماریهائی نظیر کریتینیم، اختلال عملکرد حواس ، هایپوتیروئیدی، گواتر و نقایص مادر زادی را افزایش می دهد.

▪ روی: این ماده در مواد با منشا» حیوانی و گیاهی وجود دارد. سو» جذب این مواد و یا عفونت با انگل های روده ای اسهال و یا نارسائی های ژنتیکی دائمی که منجر به کاهش سطوح روی در بدن می شوند می توانند به علائم غیر اختصاصی نظیر رشد ناقص، حساس شدن به بیماریهای عفونی، عقب ماندگی جسمانی، اسهال و اختلالات روانی منتهی شوند.

▪ فولات: کوتاهی در مصرف میوه ها و سبزیجات ، غلات و لبنیات ، سو» جذب مواد و عفونت های انگلی به همراه نارسائی های ژنتیکی در متابولیسم فولیک اسید منجر به نقایصی عصبی و نقایص صورتی و دهانی و یا نارسائی های قلبی در هنگام تولد، بالا رفتن هموسیستئین پلاسما، بیماریهای قلبی و حملات قلبی، افسردگی و نقص سیستم حسی می شوند.

● استفاده از مکمل ها، آسان ترین راه مبارزه با کمبود ریز مغذی ها:

کلمه Supplementation و یا استفاده از مکمل های مولتی ویتامین و مینرال به عنوان واژه ای برای استفاده از دوزهای غنی ریز مغذی ها معمولا به شکل قرص، کپسول و یا شربت به کار برده می شود. حسن استفاده از این مواد رساندن مقدار اپتیم ریز مغذی ها در فرم بسیار قابل جذب و به سریع ترین وجه ممکن برای کنترل کمبود این مواد در جمعیت ها یا افراد خاص است.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

**http://vista.ir/?view=article&id=321866**

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

# نیاز کودکان به ویتامین D

راه های دریافت ویتامین : D

۱- از طریق تابیدن اشعه آفتاب( اشعه ماوراء بنفش) به پوست بدن:

در پوست انسان ماده ای به نام دهیدروکلسترول وجود دارد که پیش ساز ویتامین D است و در اثر تابیدن اشعه آفتاب به پوست، مراحلی را در بدن طی کرده و سرانجام در کلیه، به ویتامین D فعال تبدیل می شود.

۲- از طریق غذا: موادغذایی حاوی ویتامین D شامل: کره، روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ ، خامه ، جگر، شیرهای غنی شده با ویتامین D، سرلاك و شیرخشك هستند.

۳- می توان ویتامین D را به صورت سنتیتك ( یعنی مصنوعی یا ساختگی) نیز به بدن رساند.

غذای شیرخواران ممکن است حاوی مقادیر بسیار کمی ویتامین D باشد. شیرگاو حاوی IU۴۰(واحد بین المللی) و سبزیجات و میوه جات حاوی مقادیر بسیار ناچیز ویتامین D هستند. زرده تخم مرغ حاوی ۴۰۰-۱۲۰ واحد ویتامین D در هر گرم می باشد که منبع بسیار با ارزشی است. به اغلب شیر خشك ها ویتامین D را در حد معقولی اضافه کرده اند.

عوامل ایجاد کننده کمبود ویتامین : D

۱- قرار نگرفتن در معرض اشعه آفتاب ؛لازم به تذکر است که آفتاب باید مستقیم به پوست بتابد و اشعه ای که از پشت پنجره بتابد، فاقد اشعه ماورای بنفش است.

۲- عدم استفاده از غذاهای حاوی ویتامین D مثل تخم مرغ:

۳- رشد بسیار سریع کودك. برای مثال کودکان با وزن کم هنگام تولد ( کمتر از ۲۵۰۰ گرم) که پس از تولد رشد سریعی دارند و همچنین کودکان در دوران بلوغ که رشدشان بسیار سریع می شود، اگر ویتامین D را به مقدار کافی دریافت نکنند، ممکن است دچار کمبود این ویتامین شوند.

۴. کودکانی که دارای بیماری های خاصی هستند، ممکن است به علت عدم جذب ویتامین D دچار کمبود این ویتامین شوند. به عنوان مثال در انواع بیماری هایی که با سوء جذب چربی همراه هستند.

همچنین داروهای ضد تشنج که در انواع صرع یا در تشنج های دیگر مصرف می شوند، مثل فنوباربیتال یا فنی توئین نیز به علت مداخله در متابولیسم ویتامین D، بیمار را در معرض کمبود این ویتامین قرار می دهد.

اثرات کمبود ویتامینD در بدن:

در اثر کمبود ویتامین D در بدن، بیماری نرمی استخوان( راشیتیسم یا Rickets) ایجاد می شود.

وقتی در اثر کمبود ویتامین D، جذب کلسیم از روده ها متوقف شود، برای نگه داری سطح کلسیم خون در حد طبیعی، هرمونی به نام پاراتورمون از غده پاراتیروئید ترشح می شود. این هورمون، کلسیم را از استخوان ها برمی دارد و وارد خون می کند. از این رو سطح کلسیم خون در حد طبیعی

www.takbook.com

باقی می ماند، اما فسفر که از طریق ادرار دفع می شود، در خون پایین می آید.

اثرات کمبود ویتامین D در بدن، چند ماه بعد ظاهر می شود. این علائم در کودکان شیرخواری که مادرانشان کمبود این ویتامین را دارند، در عرض ۲ ماه پس از تولد ظاهر می شود؛ اما در بقیه موارد در اواخر سال اول و در حین سال دوم زندگی، علائم مزبور بروز می کنند. در سایر دوران کودکی( به جز سن شروع بلوغ) کمبود این ویتامین نادر است.

علائم کمبود ویتامین D :

- جعبه ای شکل شدن سر
- پیشانی برجسته
- دیربسته شدن ملاج یا فونتانل ها
- دیردندان درآوردن
- پوسیدگی زودرس دندان ها
- ضخامت مچ دست
- بد شکل شدن لگن( این مسئله در دخترها، بعدها سبب تنگی لگن شده و به ناچار باید از طریق سزارین زایمان کنند)
- پرانتزی شدن ساق پاها، تمای له شکستگی در استخوان ها و نافرمی در ستون فقرات، ساق پاها و لگن که سبب کوتاهی قد می شود؛
- دیرنشستن
- دیر به راه افتادن

تشخیص این بیماری بر اساس علائم بالینی، تاریخچه مصرف ویتامین D، انجام رادیوگرافی و آزمایش خون از نظر بررسی سطح کلسیم، فسفر و آنزیم آلکالان فسفاتاز صورت می گیرد.

عوارض این بیماری علاوه بر موارد بالا شامل: ابتلا به عفونت های تنفسی، عفونت های روده ای و سل ریوی می باشد. هم چنین کم خونی ناشی از فقر آهن در این افراد شایع است.

پیشگیری از کمبود ویتامین : D

۱. تجویز ویتامین D با دوز روزانه ۴۰۰ واحد از راه خوراکی

۲. استفاده از زرده تخم مرغ بعد از سن ۷ ماهگی

۳. استفاده از آفتاب مستقیم که اگر روزانه به مدت ۱۰-۵ دقیقه به مناطق باز بدن مثل سر، صورت و دست ها از آرنج تا انگلشتان دست و زانو تا انگشتان پا بتابد، کافی است.

منبع : انجمن درمانگران ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=203561**

vista.ir
Online Classified Service

## نیاز ما به ویتامین ث

www.takbook.com

مصرف ویتامین ث به خاطر نقشی که در رشد و سلامت بافت های بدن به خصوص در استخوان، دندان، لثه، رباط ها و رگ های خونی دارد و نیز نقشی که در افزایش توانایی بدن در مقابله با عفونت ها و تنش ها و کمک به جذب راحت تر آهن غذا و پیشگیری از کم خونی فقر آهن دارد و نیز نقش احتمالی آن در پیشگیری از پیری زودرس و سرطان، امروزه بیش از پیش مورد توجه پزشکان و عموم مردم قرار` گرفته است، بطوری که برخی از متخصصین توصیه می کنند مقدار توصیه شده مصرف آن باید بیشتر از گذشته باشد.

این ویتامین در سبزیجات و میوه ها به خصوص مرکبات یافت میشود. لیمو، پرتقال، توت فرنگی، کیوی، دارابی، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و کلم بروکلی از جمله مواد سرشار از ویتامین ث هستند. آخرین توصیه متخصصین مصرف روزانه حداقل ۵ مورد از میوه ها و سبزیجات است.

البته مادران باردار یا شیرده و سیگاری ها به مقادیر بیشتری از این ویتامین نسبت به افراد عادی نیاز دارند.

ویتامین ها ترکیباتی شیمیایی هستند که برای کارکرد درست بدن ضروری اند. بعضی از آنها مانند ویتامین ث چون در بدن ذخیره نمی شوند لازم است که بطور روزانه مصرف شوند.

بعضی افراد مقادیر زیادی از قرص ها یا اشکال دیگر دارویی ویتامین ث را مصرف می کنند چون فکر می کنند که برای سلامتی شان مفید است و آنها را از برخی بیماری ها مانند سرماخوردگی حفظ می کند. اما هنوز هیچ مدرک معتبر علمی در این مورد بدست نیامده است و مصرف زیاد ویتامین ث ممکن است باعث تهوع، دل درد، اسهال و شاید سنگ های کلیه بشود. بنابراین از مصرف خودسرانه و بدون تجویز پزشک این قرص ها خودداری کنید.

منبع : طب متعالی

**http://vista.ir/?view=article&id=91627**

vista.ir
Online Classified Service

**نیازهای ویتامینی خانواده**

www.takbook.com

برای بسیاری از خانواده‌ها این سؤال مطرح است که هر یک از اعضای خانواده با توجه به سن خود به چه نوع مکمل ویتامینی نیاز دارند.

بر پایه تحقیقات پزشکان، بچه‌ها در دوران نوجوانی و قبل از آن به طور فزاینده‌ای به مکمل کلسیم نیاز دارند تا رشد استخوانی آنها به بهترین شکل تکمیل شود.

به گفته متخصصان، نوجوانان به ۱۳۰۰ میلی گرم کلسیم در روز نیاز دارند و این در حالی است که اغلب کمتر از این میزان دریافت می‌کنند.

البته کلسیم موجود در شیر، پنیر و ماست، بسیار بهتر از مکمل‌های کلسیم است اما در صورتی که نوجوانان به میزان لازم از لبنیات مصرف نکنند، بهتر است مکمل کلسیم مورد استفاده قرار گیرد.

گفتنی است که پدر و مادر خانواده هم بیش از هر چیز به ویتامین D نیاز دارند. ویتامین D ریسک ابتلابه سرطان‌ها را کاهش می‌دهد و برای جذب بهتر آن باید از نور خورشید کمک گرفت.

یکی ازمنابع این ویتامین ماهی‌های چرب هستند اما با توصیه پزشک مصرف مکمل‌های ویتامین D در مورد پدر و مادر خانواده، مفید خواهد بود.

تحقیقات نشان می‌دهد که ۴۰ درصد از پدر بزرگ و مادربزرگ‌ها به کمبود ویتامین B۱۲دچارند.

از همین رو مصرف مکمل این ویتامین برای آنها توصیه می‌شود. از سوی دیگر، مصرف برخی داروها هم جذب ویتامین B۱۲ را در بدن مختل می‌کند و بهتر است پدربزرگ و مادربزرگ خانواده در مورد کمبود این ویتامین مورد بررسی پزشک قرار گیرند.

منبع : همشهری آنلاین

**http://vista.ir/?view=article&id=114702**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین «آ»، پرتو نوری در تاریکی محض

ویتامین آ از ویتامین‌های محلول در چربی است که به گروهی از ترکیبات که به‌طور کلی به دو دسته تقسیم می‌شوند، اطلاق می‌گردد: رتینوئیدها (ویتامین آ) و کارتنوئیدها (پیش‌ماده‌های ویتامین).

ویتامین آ یا رتینوئیدها خود به ۳ گروه پیش‌ساخته که فعالیت متابولیکی دارند، اطلاق می‌گردد. شکل الکلی (رتینول) شکل آلدهیدی (رتینال یا رتینالدهید) و شکل اسیدی (اسید رتینوئیک) رتینیل‌استرها در غذاها به

www.takbook.com

شکل ترکیب پروتئینی وجود دارند. اینگونه اشکال فعال ویتامین آ تنها در فرآورده‌های حیوانی یافت می‌شوند.

علاوه بر ویتامین آ پیش‌ساخته در محصولات حیوانی، همان‌طور که اشاره شد، گیاهان حاوی ترکیباتی به نام کاروتنوئید هستند که در بدن به رتینوئید (ویتامین آ) تبدیل می‌شوند.به‌طور طبیعی صدها نوع کاروتنوئید در مواد غذایی طبیعی یافت می‌شوند اما تنها تعداد کمی از آنها فعالیت مشابه ویتامین آ از خود نشان می‌دهند که مهم‌ترین آنها بتاکاروتن است.مقدار ویتامین آ که از طریق کاروتنوئیدهای غذایی به‌دست می‌آید به کیفیت جذب و کفایت تبدیل آنها به رتینول بستگی دارد.

● فرآیندهای متابولیکی ویتامین «آ»

جذب مناسب ویتامین‌های محلول در چربی به چربی‌ها وابسته است.

میزان جذب کاروتنوئیدها در بازه ۵ تا ۵۰ درصد شدیداً متغیر بوده و تابع سایر عوامل رژیم غذایی ازجمله قابلیت هضم و جذب پروتئین‌های متصل به کاروتنوئیدها و نوع و سطح چربی موجود در غذا قرار می‌گیرد.ابتدا آنزیم‌های موجود در روده باریک و معده چربی‌ها و پروتئین‌های متصل با ویتامین آ با پیش‌سازهای آن را شکسته و جدا می‌کند. بعد از آن رتینوئیدها و کاروتنوئیدها با سایر چربی‌ها از طریق سلول‌های مخاطی روده باریک جذب می‌شوند و سپس وارد سیستم لنفی و نهایتاً خون می‌شوند. کبد در ذخیره و انتقال ویتامین آ نقش مهمی برعهده دارد.

حدود ۵۰ تا ۸۰ درصد از ویتامین آ بدن در کبد ذخیره شده است ولی سایر بافت‌ها مثل بافت چربی، ریه و کلیه‌ها نیز این ویتامین‌های آ متصل به چربی (رتینیل‌استرها) را در سلول‌های خاصی به نام سلول‌های ستاره‌ای نگهداری می‌کنند. این ظرفیت ذخیره‌سازی اثرات دریافت بسیار متغیر ویتامین آ را کنترل کرده و به‌ویژه در مواقعی که دریافت ویتامین آ بسیار کم است، مفید واقع می‌گردد.

سرانجام رتینول به پروتئینی در خون باند می‌شود. بنابراین سطوح خونی ویتامین آ می‌تواند تحت تاثیر کمبود پروتئین نیز قرار گیرد و نوعی کمبود مزمن ویتامین آ ایجاد کند. برای همین کودکان مبتلا به سوءتغذیه پروتئین ـ کالری به‌طور روشنی سطح خونی پایینی از ویتامین آ دارند که ممکن است حتی به مکمل‌های ویتامین آ نیز پاسخ درمانی ندهند. مگر اینکه کمبود پروتئین آنها نیز اصلاح شود.شکل‌های زنجیره کوتاه شده و اکسیده شده ویتامین آ در ادرار ترشح می‌شوند در حالی که اشکال تغییر نکرده آن از طریق صفرا و مدفوع دفع می‌شوند.ویتامین E از اکسیده شدن ویتامین آ با چند پیوند غیر اشباع جلوگیری می‌کند.

به طور کلی با افزایش دریافت ویتامین آ مقدار جذبش نیز افزایش می‌یابد ولی جذب کاروتنوئیدها کاهش می‌یابد.

● اعمال ویتامین «آ»

ویتامین آ اعمال متنوعی دارد که بعضی از آنها کاملا شناخته نشده‌اند. نقش ویتامین آ در بینایی، عمده‌ترین عمل شناخته شده آن است. این ویتامین برای چرخه بینایی (توانایی دیدن در روشنایی و تاریکی) ضروری است.

رودوپسین رنگدانه حساسی به نور در چشم است. وقتی نور رودوپسین را می‌شکند، این رنگدانه به پروتئینی به نام اپسین و رتینال تجزیه می‌شود. در تاریکی، رتینال و اپسین سریعا رودوپسین را تشکیل می‌دهند البته به شرط اینکه ویتامین آ به مقدار کافی موجود باشد. اگر ویتامین آ به مقدار کافی در دسترس نباشد، تشکیل مجدد رودوپسین به آهستگی صورت می‌گیرد و تطابق بینایی در تاریکی اتفاق نمی‌افتد که به این حالت شب‌کوری اطلاق می‌شود.

نقش عمده دیگر ویتامین آ در توانایی سلول‌ها برای تقسیم شدن است که هنوز مکانیسم آن تحت مطالعه می‌باشد.اثرات موروفوژنی در تکامل جنین و عملکرد سلول‌های اپیتیلیال (شامل تمایز و تولید پروتئین‌های کراتین برای پوست و مو) از واکنش‌های شناخته شده ویتامین آ هستند.همچنین ویتامین آ برای تولید مثل طبیعی، عملکرد و تکامل استخوانی رشد تشکیل دندان و کارکرد صحیح سیستم ایمنی ضروری است.

ویتامین آ سبب می‌شود غدد اپیتیلیال موکوس (ماده‌ای نرم و لزج) ترشح کنند که لایه‌های چشم، دستگاه تنفس و گوارش را نرم نگاه می‌دارد.

همچنین به سنتز کلاژن که ماده زمینه‌ای دندان‌ها، استخوان‌ها، غضروف‌ها، تاندون‌ها و بافت همبند است، کمک می‌کند.

www.takbook.com

اگرچه شواهد اپیدمیولوژیک معتبر حاکی از آن است که سطوح خونی بالاتر کاروتنوئیدها خطر چندین بیماری مزمن را کاهش می‌دهد، اما تنها عملکرد شناخته شده کاروتنوئیدها مربوط به پیش‌سازی ویتامین آ است.

بتاکاروتن می‌تواند به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل کند، اما سایر اثرات آن مانند ارسال سیگنال، ارتباطات بین سلولی، تنظیم رشد سلول و القا آنزیم‌ها که به عملکرد آنتی اکسیدانی و ضد سرطانی ارتباطی ندارند، ممکن است بسیار مهمتر باشد.

● منابع ویتامین« آ»

دریافت مرجع رژیمی برای بالغین مقداری است که بتواند سطوح خونی و میزان ذخیره کبدی کافی ویتامین را فراهم کند و براساس متوسط جثه افراد تطبیق داده شده است. افزایش میزان دریافت ویتامین طی حاملگی و دوران شیردهی باعث افزایش ذخیره جنین و ترشح ویتامین آ در شیر مادر می‌شود.ویتامین آ منابع غذایی زیادی دارد. ویتامین در مواد غذایی حیوانی و کاروتنوئیدها در مواد غذایی گیاهی وجود دارند.شیر پرچربی، خامه، کره، پنیر چرب و زرده تخم‌مرغ منابع خوب ویتامین آ هستند. افرادی که رژیم کم‌چربی و کم کلسترول دارند می‌توانند از محصولات کم یا بدون چربی شیر که با ویتامین آ غنی شده‌اند، استفاده کنند.

جگر حیوانات مختلف منبع غنی ویتامین آ است مصرف ۱۰ روز یک‌بار جگر می‌تواند نیاز یک هفته را تامین کند اما از طرفی بحث در مورد آلاینده‌هایی که ممکن است در جگر برای خنثی‌سازی موجود باشند، مصرف جگر را با احتیاط بیشتری روبه‌رو می‌کند.روغن کبد ماهی، اگرچه معمولاً در رژیم غذایی روزانه مصرف نمی‌شود اما منبع عالی ویتامین آ است. این‌گونه روغن‌ها به شکل مکمل غذایی هستند و در استفاده از آنها باید جانب احتیاط را رعایت کرد زیرا حاوی مقادیر سمی ویتامین آ هستند و ممکن است به آلاینده‌های محیطی که در کبد ماهی ذخیره می‌شود آلوده باشند.سبزی‌ها و میوه‌های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره منبع کاروتنوئیدها هستند بعضی از سبزی‌ها ممکن است رنگ زرد تیره داشته باشند اما منبع کاروتنوئیدهایی که فعالیت بیولوژیکی دارند نباشند.

منبع : روزنامه تهران امروز

**http://vista.ir/?view=article&id=307653**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین «ث» و مقابله با رادیکال های آزاد

اگر چه سبزیجات بخصوص سیب زمینی دارای مقادیر زیادی ویتامین «ث» هستند، اما میوه ها به غیر از موز منابع غنی تری به شمار می روند. ویتامین «ث» چنانچه در معرض گرما و اکسیژن قرار بگیرد، به سرعت از بین می رود. این ویتامین یکی از اصلی ترین و بهترین محافظان در مقابل رادیکال های آزاد است که همیشه و همه جا وجود دارد. به خصوص رادیکال های ناشی از دود سیگار، مواد سمی، پرتو افشانی و شیمی درمانی که این

www.takbook.com

رادیکال ها باعث اکسیده شدن ترکیبات سلول های بدن می شوند. خانواده مرکبات، گوجه فرنگی، سیب زمینی، توت فرنگی، فلفل ها و کلم بروکلی از منابع غنی ویتامین «ث» هستند.

● استفاده از فلفل تند، درمان مناسبی برای بیماری دیابت

محققان امریکایی طی آزمایشات اخیر خود موفق شدند به این نکته پی ببرند که فلفل تند درمان مناسبی برای بیماری دیابت است.

به گزارش سرویس علمی پژوهشی ایسکانیوز به نقل از مجله Science، پژوهشگران با مطالعه دقیق بر روی تعداد بی شماری از مبتلایان به دیابت و گنجاندن فلفل تند و تازه در رژیم غذایی آنان مشاهده کردند که پس از پایان دوره آزمایشی میزان قند خود مبتلایان به حالت متعادل بازگشت. همچنین مصرف فلفل تند سبب کاهش فشار و چربی خون می شود.

علاوه بر این فلفل گیاهی سبز و تند است که دارای مقادیر فراوان ویتامین c و آنتی اکسیدان بوده و از این رو از بروز عفونت های لثه، سرماخوردگی و تشکیل غدد بدخیم در بدن جلوگیری می کند.

از این روست که اکثر پزشکان به بیماران خود مخصوصاً مبتلایان به دیابت توصیه می کنند حتماً فلفل تند را در برنامه غذایی خود بگنجانند.

اثر بخشی عصاره آبی گل گاوزبان (Echium amoenum L) در درمان اختلال وسواسی- اجباری

● مقدمه:

توجه و علاقه بیماران و خانواده آنها به استفاده از گیاهان دارویی باعث شده است یکی از سوالات رایج از روان پزشکان پرسش در مورد استفاده از گیاهان دارویی باشد.

▪ اهداف:

این مطالعه جهت بررسی اثر بخشی و سلامت مصرف عصاره آبی گل گاوزبان (Echium amoenum L) با دوز ثابت در درمان بیماران مبتلا به اختلال وسواسی- اجباری در یک دوره ۶ هفته ای انجام شد.

▪ روش بررسی:

این مطالعه از نوع کار آزمایی بالینی تصادفی شده و دو سو بی خبر بود. ۳۳ بیمار مبتلا به این اختلال که در مقیاس یال براون نمرات مساوی یا بالاتر از ۲۱ داشتند وارد مطالعه شدند و به صورت تصادفی دارونما و یا ۵۰۰ میلی گرم از عصاره آبی گاوزبان دریافت نمودند. بیماران برای ۶ هفته پیگیری شدند و اثربخشی درمان با مقیاس یال براون در هفته های ۰، ۱، ۲، ۴ و ۶ اندازه گیری شد.

▪ یافته ها:

در هفته های انتهایی، عصاره گاوزبان نسبت به دارونما برتری داشت که این اختلاف در هفته چهارم نزدیک به معنی دار (p=۰۵۳/۰) و هفته ششم معنی دار بود (p=۰۰۳/۰). عصاره آبی گل گاوزبان در هیچ کدام از هفته ها بیش از دارونما عوارض جانبی ایجاد نکرد.

ژل صبر زرد، بهبود زخم ها را در موش های دیابتی افزایش می دهد.

کاهش بهبود زخم های پوستی در بیماران دیابتی ممکن است مربوط به کاهش مقدار کلاژن باشد، کلاژن ترکیبی است که ساختمان و استحکام بافت پوست را تثبیت می کند. در مطالعه ای نشان داده شده که درمان با ژل صبر زرد، بهبود زخم را افزایش می دهد و این احتمالاً به خاطر اثری است که روی سنتز کلاژن و نیز التهاب دارد. در این مطالعه، زخم های پوستی ایجاد شده در موش های دیابتی، با تجویز خوراکی ژل صبر زرد (Aloe) درمان شدند. زخم های مجاور شده با ژل آلوئه، به طور معنی دار سریع تر از زخم های حیوانات گروه کنترل، درمان گردیدند. به علاوه، مقدار کلاژن، پروتئین تام و DNA هم در گروه درمان بالاتر از گروه کنترل بود (خصوصاً در خلال ۱۰ روز اول مطالعه). محققین نتیجه گرفتند که خواص هیپوگلیسمیک احتمالی ژل صبر زرد، ممکن است مسؤول توانایی ظاهری اش در افزایش بهبود زخم ها در افراد دیابتی باشد. مکانیزم بیوشیمیایی احتمالی صبر زرد که این اثر را اعمال می کند، هنوز مشخص نیست.

www.takbook.com

بتاکاروتن، اکسیداسیون LDL را کاهش می دهد.

در یک مطالعه بالینی، مقدار ۵/۴mg بتاماروتن در روز، اکسیداسیون LDL را در افراد بزرگسالی که در آن ها ریسک بیماری های قلبی وجود داشت، به طور معنی دار کاهش دارد. این مطالعه، شامل ۲۰۰ زن و مرد در دامنه سنی ۳۵ تا ۶۸ سال بود که در ۳ گروه تحت خطر سیگاری ها، دیابتی ها، چاق ها، و یک گروه شاهد سالم، تقسیم بندی شدند. استعداد و آمادگی همه افراد برای اکسیداسیون LDL آزمایش گردید، سپس به آن ها بتاکاروتن همراه با رژیم غذایی طبیعی شان به مدت ۴۵ روز داده شد و بعداً دوباره آزمایش شدند. در پایان مطالعه، LDL های اکسید شده در گروه های سیگاری ها، دیابتی ها و چاق ها به ترتیب ۲۲، ۱۸ و ۲۱ درصد کاهش یافت که این اختلاف از نظر آماری معنی داری است. با این حال استعداد گروه های خطر، در اکسیداسیون LDL در پایان مطالعه، هنوز بیشتر از گروه شاهد سالم در شروع مطالعه بود.

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

**http://vista.ir/?view=article&id=301015**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین (ای)

ویتامین (ای) یک آنتی اکسیدان است که به جلوگیری از ابتلای انسان به بیماری های قلبی، آلزایمر و دو بیماری چشمی آب مروارید و عفونت مردمک، کمک می کند.

میزان ویتامین (ای) موردنیاز روزانه هر فرد، ۵۲۲ IU/ واحد بین المللی است که این مقدار برای جلوگیری از فقدان این ویتامین کافی است.

برای حفظ سلامتی و جلوگیری از بیماری، روزانه ۴۰۰ IU کافی است.

رساندن این مقدار ویتامین (ای) از طریق غذا، به تنهایی کار مشکلی است بنابراین استفاده از مکمل های غذایی حاوی ویتامین (ای) این نقصان را برطرف می کند.

روزانه باید ویتامین(ای) را به همراه ویتامین (ث) (۱۲۰۰ میلی گرم) مصرف کنید زیرا این دو ویتامین دو آنتی اکسیدان هستند که به همراه هم مانع از ایجاد لخته خون در رگ ها و گرفتگی عروق می شوند و سبب می شوند فرد استفاده کننده، حداقل سه سال جوان تر از سن واقعی خود به نظر برسد.

- منابع

www.takbook.com

- برشتوک یا کورن فلکس حاوی سبوس (یک فنجان) ۲۰ IU
- بادام (۱/۴ فنجان) ۱۴ IU
- تخمه آفتابگردان (۱/۴ فنجان) ۱۲ IU
- اسفناج فریزری پخته شده (یک فنجان) ۱۰ IU
- فندق (۱/۴ فنجان) ۸ IU
- روغن کافشه یا گلرنگ (یک قاشق غذاخوری) ۷ IU
- آووکادو یا نوعی انبه (نصف یک آووکادوی متوسط) ۳ IU
- روغن زیتون (یک قاشق غذاخوری) ۳ IU
- انبه (یک عدد متوسط) ۳ IU
- گوجه فرنگی کنسروی (یک فنجان) ۳ IU

آرزو محمودی

منبع : روزنامه ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=126222**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین (ث)

ویتامین (ث) به بدن کمک می کند که پروتئین را به انرژی تبدیل کند، سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود، برای حفظ سلامتی پوست، کلاژن تولید می کند و به بهبود بیماری ها و ترمیم مفاصل کمک می کند. علاوه بر این به حفظ جوانی رگ ها کمک کرده و از گرفتگی ناشی از نشست چربی رگ ها جلوگیری می کند. برای دریافت میزان مناسب و مورد نیاز ویتامین، مردان روزانه به ۹۰ میلی گرم و زنان به ۷۵ میلی گرم ویتامین (ث) نیاز دارند.

- منابع
- یک فنجان هلوی یخ زده و شیرین شده، ۲۳۵ میلی گرم
- یک عدد فلفل قرمز خام متوسط، ۱۵۲ گرم

www.takbook.com

- یک فنجان کلم بروکلی پخته، ۱۰۱ گرم
- یک فنجان توت فرنگی، ۹۷ گرم
- یک عدد فلفل سبز خام متوسط، ۹۶ گرم
- یک فنجان انبه، ۸۶ گرم
- یک عدد کیوی متوسط، ۷۰ گرم
- یک عدد پرتقال متوسط، ۷۰ گرم
- یک فنجان گرمک یا طالبی، ۵۹ گرم
- چهار عدد کلم بروکسل یا کلم فندقی متوسط، ۵۲ گرم.

معصومه پیروزبخت

منبع : روزنامه ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=126936**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین (کا)

ویتامین (کا)، ویتامین انعقاد خون است. هنگامی که حادثه ای رخ می دهد منجر به زخمی شدن یا ایجاد بریدگی می شود که وجود این ویتامین در بدن انسان سبب توقف خونریزی می شود. از طرف دیگر این ویتامین سبب تقویت استخوان شده و از التهابی که منجر به بیماری قلبی می شود، جلوگیری می کند. میزان نیاز روزانه زنان ۹۰ mcg و مردان ۱۲۰ mcg است که معمولاً در سبزیجات، میوه و غذای روزانه یافت می شود. تغییر زیاد میزان ویتامین (کا) در بدن افرادی که از داروهای رقیق کننده خون، چون وارفارین، استفاده می کنند، نظم بدن فرد را برهم می ریزد بنابراین اگر شما از چنین داروهایی استفاده می کنید از پزشک نحوه ثابت نگه داشتن ویتامین (کا) را سؤال کنید.

- منابع

www.takbook.com

معمولاً برگ سبز سبزیجات بیشترین میزان ویتامین (کا) را دارند و در سایر میوه جات و سبزیجات نیز، مقدار معتنابهی ویتامین(کا) پیدا می شود.

- کلم پیچ (یک فنجان) ۱۰۶۰ mcg
- اسفناج پخته (یک فنجان) ۸۸۸ mcg
- کلم بروکلی (یک فنجان) ۲۲۰ mcg
- اسفناج خام (یک فنجان) ۱۵۰ mcg
- کلم فندقی یا کلم بروکسل (چهار عدد) ۱۱۸ mcg
- بامیه پخته (یک فنجان) ۶۴ mcg
- کاهو (یک فنجان) ۵۷ mcg
- مارچوبه (چهار عدد) ۳۰ mcg
- کیوی (یک عدد متوسط) ۳۰ mcg
- زغال اخته (یک فنجان) ۲۸ mcg

معصومه پیروزبخت

منبع : روزنامه ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=126301**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین B۳، با انحطاط ذهنی و پیری مقابله می‌کند

ویتامین B۳، که به‌طور معمول با نام "نیاسین" شناخته شده است، قادر به محافظت ذهن در برابر تخریب و ویرانی و جلوگیری از ابتلاء به بیماری آلزایمر که ناشی از پیری است می‌باشد.

ویتامین‌های خانواده B شامل (B۱)، ریبوفلاوین (B۲)، نیاسین (B۳)، پیرودوکسین (B۶)، فولیک اسید، پانتونتیک اسید، بیوتین و کوبالامین (B۱۲) و همچنین کولین، جزء موادمغذی است که در ساخت غشاء سلولی و احتمالاً آرام‌سازی روند از دست دادن حافظه که با افزایش و کهولت سن در ارتباط نسبتاً مستقیم است، مؤثر می‌باشند.

www.takbook.com

از سوی دیگر مشخص شده است که همه انواع ویتامین‌های خانواده B دارای نقش‌های اساسی و مهم در روند عملکرد مغزی می‌باشند که در این میان می‌توان از ساخت نوروترنس‌میترها (پیام‌رسان‌های عصبی) تا تنظیم و فراهم ساختن انرژی مورد نیاز مغزی یاد کرد. از سوی دیگر به‌نظر می‌رسد نیاسین (۳B) دارای نقشی خاص و اثری بسیار بالا در ایجاد تندذهنی و افزایش فعالیت مغزی می‌باشد.

سلامت و رژیم غذائی بیش از ۸۱۵ نفر از سالمندان بالای ۶۵ سال به مدت ۶ سال مورد بررسی قرار گرفت. در شروع انجام این مطالعات هیچ‌یک از افراد، عوارض بیماری آلزایمر را نداشته و همگی سالم بودند. ۶ سال بعد (یعنی در پایان دوره بررسی) حدود ۱۳۱ نفر از این افراد دارای بیماری آلزایمر بودند. اشخاصی که در رژیم غذائی خود از میزان کمتری نیاسین استفاده کرده بودند ۸۰% بیشتر از عده‌ای که در رژیم غذائی خود میزان کافی از این ویتامین را مصرف می‌کردند، به این بیماری مبتلا شده‌اند.

نیاسین تا حد قابل توجهی موجب کاهش امواج غیرعادی مغز که در معیوب ساختن حافظه، ایجاد اضطراب، پریشانی، کج‌خلقی و افسردگی نقش دارند، می‌گردد. ذکر این موضوع که کدامیک از انواع ویتامین‌های B اهمیت بیشتری دارند، تقریباً غیرممکن می‌نماید چرا که همه انواع این ویتامین‌ها دارای نقش‌های بسیار باارزشی بوده و کمبود هریک از آن‌ها منجر به ایجاد اختلال در میزان اثر و عملکرد سایر اعضاء این خانواده می‌شود.

داشتن یک رژیم غذائی کامل و متنوع متشکل از میزان مناسبی گوشت، سبزیجات رنگارنگ و دانه‌های غلات و حبوبات معمولاً می‌تواند همه آنچه را که در روند فعالیت بدن مورد نیاز است، فراهم آورد.

منبع : ماهنامه طمطراق

**http://vista.ir/?view=article&id=74878**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین A

ویتامین آ یک ویتامین قابل حل در چربی است که در میوه هایی همچون پرتقال و دیگر میوه‌های زرد و سبزیجاتی مانند اسفناج و چربیهای حیوانی یافت می‌شود. ویتامین های محلول در چربی می توانند در بدن به صورت ذخیره باقی بمانند.

این ویتامین در سبزیجات به شکل بتا کاروتن است که قابل حل در آب می باشد و این بدین معناست که اگر استفاده از این ویتامین بیش از میزان مورد نیاز بدن

www.takbook.com

باشد، بطور طبیعی از بدن دفع می شود.

زمانیکه این ویتامین بوسیله چربیهای حیوانی از قبیل زرده تخم مرغ در بدن جذب شود به فرم ویتامین محلول در چربی خواهد بود و مقدار زیاد آن می تواند سموم بدن را بالا برد.

مصرف مقدار مناسب از این ویتامین سبب سلامت و شادابی پوست و تقویت قدرت بینائی می شود. همه ما بارها شنیده ایم که مصرف هویج از شب کوری جلوگیری می کند، مصریهای باستان نیز معتقد بودند که خوردن جگر به دلیل داشتن ویتامین آ مانع شب کوری می شود.

این ویتامین برای رشد کودکان بسیار مناسب است. علاوه بر این بعلت داشتن آنتی اکسیدان برای جلوگیری از سرطان و بالا بردن سیستم ایمنی بدن مفید بوده و مانع از پیری زودرس نیز می شود.

برای جذب مقدار مناسب از این ویتامین باید چربی مصرف شود بنابراین کسانی که تحت رژیم های غذایی کم چربی هستند به میزان کافی این ویتامین را دریافت نخواهند کرد البته باید بدانیم که برای جذب آن پروتئین باید به میزان کافی در بدن موجود باشد.

مقدار مناسب این ویتامین بر اساس استانداردهای بین المللی با توجه به سن مصرف کننده در حدود یک تا سه گرم است. البته باید بدانیم که بتا کاروتن (موجود در هویج) مبنع غنی تر این ویتامین است که مقدار مصرف یک تا پنج گرم آن در روز بی خطر است.

کمبود این ویتامین در بدن موجب عوارضی از قبیل مشکلات پوستی، افزایش عفونت، شب کوری و توقف رشد کودکان می شود. البته باید توجه داشت که مصرف بیش از نیاز آن نیزعوارضی نظیر درد استخواتها، مفاصل و شکم در پی دارد. سردرد، حالت تهوع، خارش ، بیماریهای روده و در مواردی نیز سقط جنین از جمله عارضه های مصرف زیادی این ویتامین است.

ezinearticles.com

منبع : سایت فریا

**http://vista.ir/?view=article&id=13538**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین A

ویتامین A

(رتینول)

ویتامین A در حفظ بینایی خوب، سلامت پوست و غشاهای مخاطی مهم و مفید است. همچنین تحقیقات نشان می دهد که این ویتامین برای عملکرد سیستم ایمنی بدن ضروری است. ویتامین A همچنین برای

www.takbook.com

رشد، تشکیل استخوان، تولید مثل و بهبود زخمها مؤثر و مفید است. کبد می تواند نیاز یکسالة بدن به این ویتامین را به صورت ذخیره در خود نگه دارد. اگر فرد بیمار شود یا دچار عفونتی شود، این ذخیره سریعاً قابل استفاده است.

موارد استفاده

آکنه و پسوریازیس: داروهای شامل ویتامین A در از بین بردن آکنه و پسوریازیس موفق بوده اند. اخیراً داروی جدید دیگری از ویتامین A ساخته شده است که باعث کمتر شدن چروك و آثار زخم پوست شده و آنها را کوچك و ناچیز می کند همچنین از تشکیل چروك جدید نیز جلوگیری می کند.

سیستم ایمنی: تحقیقات نشان می دهد که ویتامین A به عنوان یادآور سیستم ایمنی عمل کرده، بدن را در مقابل بیماریها و عفونتها، مخصوصاً عفونتهای ویروسی حمایت می کند.

بهبود زخم: وقتی که بافت و پوست جدید در حال تشکیل است، بدن در کنار سایر مواد مغذی نیاز به ویتامین A نیز دارد.

سرخك: مرگ و میر ناشی از این بیماری را در بین شیرخواران کاهش می دهد.

همچنین در درمان شب کوری و هیپرکراتوزیز استفاده می شود.

منابع غذایی

شما می توانید مکمل ویتامین A طبیعی را که به صورت رتینول یا رتینیل پالمیتات است خریداری کنید. همه اشکال ویتامین A به راحتی قابل جذب هستند. قرصها و کپسولهای موجود ۱۰۰۰۰، ۲۵۰۰۰ و ۵۰۰۰۰ واحد هستند. پزشك در انتخاب میزان ویتامین A مصرفی به شما کمك می کند. بیشتر مولتی ویتامینها حاوی میزان مجاز توصیه شده برای ویتامین A هستند. اگر شما از مولتی ویتامین استفاده می کنید، احتمالاً بیشتر از میزان توسط مورد نیاز، ویتامین A دریافت کرده اید. بدون مشورت با پزشك هرگز بیشتر از ۲۵۰۰۰ واحد روزانه (۱۰۰۰۰ واحد برای بچه ها) مصرف نکنید.

در بیشتر موارد استفاده از بتاکاروتن که پیش ساز ویتامین A است، جایگزین مطمئنی برای ویتامین A میباشد. بر خلاف ویتامین A، بتاکاروتن محلول در آب است و در بدن ساخته نمی شود، بنابراین مصرف مقدار زیاد آن بدون خطر است. بتاکاروتن جایگزین خوبی برای ویتامین A در بچه ها و بزرگسالانی که دچار بیماری کبدی و کلیوی هستند و زنان حامله است.

نحوه مصرف

ویتامین A محلول در چربی است و برای جذب نیاز به رژیم غذایی حاوی چربی دارد. مکملهای ویتامین A باید همراه با غذا و یا با فاصله کوتاهی بعد از غذا مصرف شود.

موارد احتیاط

خانمهای حامله نباید از مکملهای ویتامین A استفاده کنند زیرا باعث نقایص مادرزادی در جنین میشود. همة ویتامینهایی که در این دوره استفاده می شوند حاوی مقداری ویتامین A هستند و مصرف هر مقدار بیشتری برای جنین خطرناك است.

مصرف زیاد ویتامین A برای بدن سمی و حتی کشنده است. معمولاً میزان ویتامین A دریافتی از رژیم غذایی آنقدر زیاد نیست که باعث مسمویت شود، اما مصرف مکملهای ویتامین A بدون نظر پزشك توصیه نمی شود.

ویتامین A در انواع مختلفی از فرمولهای ویتامینی یافت می شود. برای مثال مکملهایی که با نامهای "فرمول سیستم ایمنی"، "فرمول سرماخوردگی"، "فرمول چشمی"، "فرمول پوستی" یا "فرمول آکنه" موجود هستند همگی حاوی ویتامین A هستند. اگر شما از انواع مختلف فرمولی ویتامین A استفاده کنید خود را در معرض خطر مسمومیت با این ویتامین قرار داده اید.

بعضی از نشانه های مسمومیت با ویتامین A شامل سردرد، خستگی، درد مفاصل و عضلات، خشك شدن و ترك لبها و پوست، چشمهای خشك

www.takbook.com

و تحریك پذیر، تهوع یا اسهال و ریزش مو است.

مصرف الکل، احتمال مسمومیت با ویتامین A را افزایش می دهد. مصرف بیش از ۲۵۰۰۰ واحد از ویتامین A روزانه در بزرگسال و ۱۰۰۰۰ واحد روزانه در بچه ها، چه از غذا و چه از مکملهای این ویتامین می تواند باعث مسمومیت شود. در صورتی که از آکوتان، رتین - آیا هر داروی مشتق شده از ویتامین A برای درمان آکنه، پسوریازیس یا دیگر مشکلات پوستی استفاده می کنید، مکمل های ویتامین A را مصرف نکنید.

تداخلهای احتمالی

* مصرف زیاد ویتامین E باعث می شود که بدن از ویتامین A بیشتری استفاده کند.

* برای استفاده از ویتامین A بدن نیازمند به «روی» است.

* کمبود روی می تواند علایمی مشابه با کمبود ویتامین A در بدن ایجاد کند، زیرا بدون حضور روی بدن قادر به استفاده از ویتامین A نیست.

* بدن شما برای استفاده از ویتامین A نیازی به مقدار کافی پروتئین دارد. یك فرد بزرگسال باید روزانه حدود ۷ اُز پروتئین و بچه ها حداقل ۴ اُز مصرف کنند.

* بعضی از داروها نظیر استروژن و قرصهای خوراکی ضدحاملگی سطح رتینول را در خون افزایش می دهند. اگر شما به طور مرتب از دارویی استفاده می کنید، قبل از مصرف مکمل ویتامین A با پزشك مشورت کنید.

منبع : پایگاه الکترونیکی خدمات پزشکی ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=205543**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین A

این ویتامین خاص رشد و بینایی است. مقاومت بدن در برابر عفونتها را افزایش داده و در بهبود زخمها و آسیب‌های عضلانی نقش عمده‌ای را ایفا می‌کند.

ویتامین A در اثر حرارت از بین نمی‌رود.

● منابع طبیعی ویتامین A:

اسفناج- انبه- انجیر- بادام- بادام زمینی- پرتقال- پنیر سفید- پیاز- تخم مرغ- توت فرنگی- سویا- سیب- سیب زمینی- جگر- جگر ماهی- خامه تازه- خرما- دانهٔ آفتابگردان- روغن- زردآلو- زیتون- شیر نجوشیده- طالبی- عدس پخته- فلفل دلمه‌ای تازه- قارچ- قلب گاو- قلوه- کاهو- کدو- کرفس- کلم- گردو- گریپ فروت- گل کلم- گندم جوانه زده- گوجه فرنگی- گوشت گاو- گوشت تمام ماهی‌ها- گوشت گوسفند- لوبیا- لیمو- ماهی تن- مغز- موز-

www.takbook.com

نارنگی- نان جو- نان سبوس دار- هلو- هندوانه- هویج.

● توضیحات کامل:

ویتامین A رشد را تضمین می‌کند و به همین دلیل مصرف آن در دوران نوجوانی ضروری است. این ویتامین همراه با ویتامین D در ایجاد و استحکام ساخت استخوانی بدن نقش داشته و غالباً در مواد غذایی همراه با مقدار کمی ویتامین D حضور دارد.

از خصوصیات قابل توجه دیگر این ویتامین بالا بردن مقاومت بدن در برابر عفونتها است که خود مکملی برای ویتامین C محسوب می‌شود.

اما این ویتامین برای چشم یك عنصر حیاتی محسوب می‌شود و نه تنها باعث بهبود بینایی و جلوگیری از ضایعات ناشی از عفونتهای چشمی می‌شود بلکه در درمان شب کوری، زخمهای قرنیه و لکه‌های رسوبی چشم تنها داروی مؤثر است. از همین رو ویتامین A را ویتامین چشم نامیده‌اند.

● پس به طور مطلق می‌توان اثرات ویتامین A را در چهار قسمت طبقه‌بندی کرد.

۱- رشد و نمو خصوصاً شکل‌گیری اسکلت

۲- ترمیم زخمها

۳- کارآیی سیستم بینایی

۴- کارآیی غدد درونی بدن و تولید هورمون

۱- وجود یك استخوان‌بندی محکم، قوی و درشت همواره یك مزیت محسوب شده است. ویتامین A به عنوان یك مکمل ضروری برای ویتامین D در ایجاد یك استخوان‌بندی مناسب و قوی به خصوص در دوران رشد یعنی ۳ ماهگی تا ۲۱ سالگی همواده مورد نیاز بوده و کمبود آن می‌تواند منجر به اختلالاتی هر چند جزئی در این سیستم گردد.

۲- ویتامین A نقش بسیار مهمی در ساختار بافتهای عضلانی بر عهده داشته و همراه با ویتامین‌های C ،B۵ ،B۲ و D در بازسازی آنها شرکت می‌کند. به همین دلیل گروهی از متخصصین جراحی این ویتامین را در ارتباط با زخمها و آسیب دیدگی‌ها تجویز می‌کنند که مزیت این کار علاوه بر کمك به بهبود سریع‌تر آسیب‌ها، خاصیت ضد عفونی کنندگی آن به همراه ویتامین C است.

۳- ویتامین A به وسیلهٔ رتینول نقش بسیار مهمی در کارآیی سیستم بینایی بر عهده دارد. زیرا شفافیت و در نتیجه سلامتی تمام قسمتهای جلویی چشم و تطابق آن با نور را تضمین می‌کند.

این ویتامین نقش عمده‌ای در پیشگیری و درمان زخمهای قرنیه، لکه‌های رسوبی چشم و شب کوری داشته و کمبود آن باعث اختلال و از کار افتادگی سیستم بینایی می‌شود.

۴- ویتامین A همراه و در کنار ویتامین E نقش عمده‌ای در فعالیت‌های دستگاه تناسلی و تولید هورمون‌های جنسی دارند. همچنین این ویتامین در کنار سایر ویتامین‌های نقش خاصی در کارآیی غدد درون‌ریز ایفا می‌کند. به همین علت است که این ویتامین را به مقدار زیاد می‌توان در جگر و کلیه احشام و طیور به دست آورد.

منبع : سایت تخصصی بدنسازی ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=228955**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

## ویتامین A و بدنسازی

مهمترین عامل برای داشتن اندامی موزون و هماهنگ داشتن یك استخوان‌بندی محکم، قوی و درشت است. این امر هر چند امری به ظاهر ارثی است اما تغذیه و مراقبت‌های دوران رشد نقش عمده و مؤثری در صحت این سیستم ایفا می‌کند.

ویتامین A همراه با ویتامین D در استخوان سازی و استحکام این سیستم همکاری داشته و کمبود آن در دوران رشد می‌تواند به معنای یك فاجعه باشد. البته در رشد و فعالیت‌های عضله سازی هم این ویتاین نقش دارد اما از آنجا که در این عملکرد ما به میزان بسیار کمی ویتامین نیاز داریم.

در حالت عادی و معمولی نیازی به استفاده از مکمل‌ها و کنستانتره‌های این ویتامین نداریم.

اما برای بدنسازان حرفه‌ای و نیز بدنسازان آماتوری که با تمرینات سنگین سعی در حرفه‌ای شدن دارند به علت فعالیت بیشتر و بهتر غدد درون‌ریز و تولید هورمون‌های گوناگون نیاز بیشتری به این ویتامین احساس می‌شود اما استفاده از قرص‌های خوراکی و آمپول‌های تزریقی ویتامین A به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

توصیه ما استفاده روزانه از قرص‌های استاندارد مولتی ویتامین و سبزیجات فیبرین زرد مثل هویج، گوجه فرنگی و سایر غذاها و منابعی است که در بخش منابع طبیعی این ویتامین است.

استفاده از سبزیجات فیبرین زرد رنگ علاوه بر تأمین مقادیر زیادی از ویتامین A باعث بهبود عملکرد سیستم گوارش و هضم بهتر غذا می‌گردد.

منبع : سایت تخصصی بدنسازی ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=14801**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین B و احتمال سرطان در زنان

تصور می‌شود موثر بودن فولات و ویتامین‌های B۶ و B۱۲ در پایداری و تنظیم

www.takbook.com

DNA توضیح‌دهنده نتایج مطالعات مشاهده‌ای است که نشان‌دهنده خطر پایین سرطان کولورکتال و پستان در افراد با مصرف بالای این ویتامین‌ها هستند. با این حال، نتایج کارآزمایی‌های تصادفی‌شده با هم منطبق نبوده‌اند و زنان کمتر از آنچه که لازم بوده در این مطالعات بررسی شده‌اند. پژوهشگران در بوستون از داده‌های به‌دست‌آمده از مطالعات قبلی روی مکمل‌های ویتامین B و احتمال بیماری‌های قلبی‌ـعروقی برای ارزیابی احتمال سرطان استفاده کرده‌اند...

این پژوهشگران ۵۴۴۲ زن (با سن ? ۴۰ سال و میانگین سنی ۶۳ سال) با بیماری قلبی‌ـعروقی یا عوامل خطرزای مهم بیماری‌های قلبی‌ـعروقی را به طور تصادفی‌شده جهت دریافت فولات همراه با ویتامین B۶ و B۱۲ یا دارونما تقسیم کردند. طی حدود ۷ سال پیگیری، ۳۷۹ بیمار دچار سرطان مهاجم (بیشتر در پستان، کولون و ریه) شدند و ۱۰۴ بیمار بر اثر سرطان فوت کردند. تفاوت معنی‌داری در احتمال هیچ سرطان خاص، تمام سرطان‌ها یا مرگ بر اثر هرگونه سرطان یا هر علت دیگر بین دو گروه مداخله و شاهد مشاهده نشد. با این حال، در زنان مسن‌تر (?۶۵ سال)، کمتر بودن احتمال تمامی سرطان‌های مهاجم (نسبت زیان: ۷۵/۰) و سرطان پستان (نسبت زیان: ۶۲/۰) به‌زحمت معنی‌دار بود.

- رهنمود:

این نتایج به‌خوبی با نتایج چندین مطالعه‌ی اخیر، که هیچ سودی را در استفاده از مکمل‌های ویتامین B نشان نداده بودند، منطبق است. چنین زنان عموما مراقب سلامت خود بوده‌اند و رژیم‌های غذایی خوبی داشته‌اند؛ در نتیجه، استفاده از مکمل‌ها همچنان ممکن است به بیماران با تغذیه ضعیف و دارای سطوح اولیه پایین این ویتامین‌ها سود برساند. باید به یافته‌های مثبت در زنان مسن‌تر با احتیاط بیشتری نگاه کرد زیرا این مطالعه، که نشان‌دهنده سودبخشی مکمل‌ها در زنان مسن بود، تنها یکی از چندین تحلیل زیرگروهی ثانویه است.

ترجمه: دکتر کیوان شلیله - Schwenk TL. Vitamin B and cancer risk in women. Journal Watch General Medicine November ۱۸, ۲۰۰۸.

منبع : هفته نامه پزشکی نوین

**http://vista.ir/?view=article&id=129635**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین B۱

- اطلاعات کلی

ویتامین B۱ یا تیامین در تمام فرآیندهای متابولیکی کلیدی سیستم عصبی ، قلب ، عضله و سلول های خونی دخالت دارد. این ویتامین محلول در آب

www.takbook.com

بوده و یکی از مهمترین اعضای ویتامین های گروه B می باشد.

مصرف مناسب ویتامین ، به مقابله با فشارهای روحی کمک می کند.

● عملکرد

- از نقش کوآنزیم ، تیامین در تولید انرژی گلوکز به چربی جایگاه کلیدی دارد.

- تیامین با مکانیسم ناشناخته ، دارای عملکرد مهم در غشاء و هدایت عصبی می باشد.

- تیامین در بدن به صورت فسفات ، TPP (تیامین پیروفسفات) و یک کوآنزیم اولیه وجود دارد.

● علائم و نشانه های کمبود

- علایم اولیه کمبود تیامین کاهش وزن است که در اثر بی اشتهایی ایجاد می شود.

- در کمبود های شدیدتر علایم آتاکسی و پلی نوریت ایجاد می گردد.

- همچنین نوروپاتی محیطی در اثر کمبود تیامین مشاهده می شود.

- کمبود دراز مدت تیامین باعث بیماری بری بری می گردد.

● انواع بیماری بری بری شامل:

۱) بری بری خشک

۲) بری بری مرطوب

۳) بری بری مغزی یا سندرم ورنیکه کورساکف

۱) بری بری خشک: کمبود تیامین بر روی اعصاب محیطی تاثیر گذاشته و باعث ضایعات حسی، حرکتی و رفلکس های دوطرفه بخصوص تحتانی می گردد.

۲) بری بری مرطوب: یا بری بری قلبی-عروقی، که تمامی سیستم قلبی- عروقی را درگیر می کند و شامل علایم انبساط عروق محیطی، احتباس آب و نمک و افزایش برون ده قلبی می باشد.

۳) شدیدترین نوع کمبود تیامین انسفالوپاتی کورساکف می باشد، که به صورت مشخص در افراد الکلی دیده می شود و به صورت حرکات غیرطبیعی چشمی، آتاکسی و تغییر اعمال روانی بروز می کند.

● منابع غذائی

تیامین به طور وسیع در غذاها یافت می گردد ولی منابع غنی آن شامل گوشت خوک، غلات کامل و غلات غنی شده، می باشد. همچنین در گوشت قرمز، گوشت احشاء ، مخمر، آجیل، تخم آفتاب گردان، شیر، اسفناج ، حبوبات و گل کلم یافت می گردد.

● افراد با نیاز های خاص

- افرادی که غذای آنها از غلات غیر غنی شده تشکیل می گردد.

- نوزادانی که دچار بیماری MSUD (بیماری ادرار شربت افرا) می باشند.

- سایر بیماری های وابسته به کمبود تیامین، آنمی مگالوبلاستیک و لاکتیک اسیدوز و بیمارانی که از الکلیسم رنج می برند.

● تداخل داروئی

- دیورتیک های لوپ باعث کاهش غلظت سرمی تیامین می گردد.

- گرچه ثابت نشده که تیامین با بلوک کننده های عصبی- عضلانی تداخل دارد ، ولی قبل از جراحی با پزشک مشورت گردد.

www.takbook.com

- تحقیقات در حال انجام

- تاثیر تیامین در اعمال شناختی

- خستگی ناشی از ورزش

- Mood

- پیری

http://poshtibani-maghale.blogfa.com/post-۴۳.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

**http://vista.ir/?view=article&id=95570**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین B۱ چیست و چرا برای بدن ضروری است

ویتامین B۱ با اسم شیمیایی «تیامین» از گروه ویتامین‌های B است. تیامین ماده‌ای بی‌رنگ است که در آب حل می‌شود در مقابل حرارت از بین می‌رود. ویتامین B۱ برای عملکرد سیستم عصبی و متابولیسم کربوهیدرات (سوخت و ساز قند و نشاسته) در بدن ضروری است. کمبود این ماده در بدن فرد را دچار بیماری می‌کند به‌طوری که کمبود شدید تیامین به بیماری «بری‌بری» می‌انجامد. بری‌بری اعصاب و قلب را متاثر می‌کند. اما انواع خفیف‌تر کمبود ویتامین B۱ فرد را دچار ضعف عمومی،کاهش وزن، تحریک‌پذیری و گیجی می‌کند. دانشمندی ژاپنی به نام اومراتو سوزوکی در سال ۱۹۱۰ ویتامین B۱ را کشف کرد. او مشغول انجام تحقیقاتی راجع به شلتوک برنج بود که بری‌بری را درمان می‌کرد. سوزوکی حین انجام این تحقیق به وجود تیامین پی برد. بری‌بری در آن زمان در خاور دور شایع بود،چون غذای اصلی مردم برنج پوست‌کنده بود و انواع مواد غذایی در دسترس همه قرار نداشت. ویتامین B۱ در محدوده وسیعی از مواد غذایی یافت می‌شود و در بیشتر مواد غذایی مقدار کمی از آن وجود دارد ولی مخمر و جگر منابع اصلی تیامین هستند.

متاسفانه این دو ماده غذایی جایگاه مهمی در سبد غذایی ما ندارند. در عوض می‌توانیم خوشحال باشیم که غلات را بسیار مصرف می‌کنیم چرا که آنها هم از مهم‌ترین منابع ویتامین B۱ هستند.

البته دانه کامل غلات ویتامین بیشتری نسبت به غلات بدون پوست دارند چون این ویتامین در لایه‌های خارجی دانه ذخیره می‌شود و در جریان تولید موادی همچون آرد و برنج سفید قسمت اعظم تیامین از بین می‌رود. مثلا در ۱۰۰ گرم گندم کامل ۵۵/۰ میلی‌گرم ویتامین B۱ وجود دارد ولی ۱۰۰ گرم آرد سفید فقط ۰۶/۰ میلی‌گرم تیامین دارد. البته مواد غذایی دیگری نیز مانند سبزیجات و گوشت‌ها منابع خوبی برای ویتامین B۱

www.takbook.com

هستند.

به‌طور کلی ویتامین B۱ در مواد غذایی زیر به مقدار کافی وجود دارد و مصرف روزانه آنها نیاز به استفاده از مکمل‌های غذایی را از بین می‌برد. برنج قهوه‌ای، آرد گندم کامل، جو دوسر، نخود سبز، کلم سبز، گل کلم، سیب‌زمینی، پرتقال، جگر گاو و گوسفند و تخم‌مرغ.

منبع : روزنامه تهران امروز

**http://vista.ir/?view=article&id=106857**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین B۱ یا تیامین

ویتامین ب ۱ در آب به‌خوبی حل می‌شود و در حرارت زیادی خراب می‌شود و مخصوصاً اگر در مجاورت قلیائی‌ها باشد.

این ویتامین در سوخت و ساز مواد قندی نشاسته‌ای در بدن دخالت دارد بر خلاف ویتامین A بدن قدرت ذخیره زیاد این ویتامین را ندارد بنابراین اگر برای مدت کوتاهی احتیاجات بدن از راه غذا تأمین نگردد علائم کمبود آن در بدن ظاهر می‌شود این علائم بر حسب درجات مختلف عبارتند از:

۱) در اطفالی که در حال رشد هستند اگر این ویتامین به‌اندازه لزوم به بدن آنها نرسد وضع عمومی آنها خراب شده رشد آنها به‌کندی صورت خواهد گرفت.

۲) در افراد بالغ اگر به‌مدت طولانی این ویتامین به بدن نرسد علائمی نظیر خستگی بی‌حالی و کم‌اشتهائی بروز می‌کند.

۳) اگر دوران کمبود ویتامین از این مرحله بگذرد بیماری عارض می‌گردد که به‌نام بری‌بری نامیده می‌شود که به دو صورت جداگانه یا توأم ممکن است ظاهر گردد در نوع اول که به‌نام بری‌بری خشک نامیده می‌شود اختلالات عصبی از قبیل گزگز شدن، سوزش، بی‌حسی و احساس داغ شدن قسمت‌های مختلف بدن مخصوصاً دست و پا و نیز شلی و رخوت عضلات و حتی فلج یک عضو و یا چند عضو دیده می‌شود.

در نوع دوم یا بری‌بری مرطوب که بیشتر علائم مربوطه به آزردگی قلب می‌باشد و در این حالت نیز علائمی نظیر تندی ضربان قلب، تنگ نفس، خستگی، ورم و نارسائی کامل قلب ظاهر می‌گردد این بیماری بیشتر در مناطقی که برنج قسمت عمده غذای مردم را تشکیل می‌دهد بیشتر شایع است.

www.takbook.com

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=10748

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین B۱۲

این ویتامین به تنهایی نمی تواند به طور کامل جذب گردد و برای جذب کامل احتیاج به کلسیم دارد. مقدار توصیه شده روزانه آن سه میکرو گرم در روز می باشد و کمبود آن می تواند منجر به کم خونی ماکروسیتیك و التهاب دهان و گلوسیت گردد. این ویتامین در بدن موجب تشکیل و تجدید گلبولهای قرمز خون می شود. تحریك پذیری روده ها را کاهش داده و منجر به افزایش اشتها در کودکان می شود. دستگاه عصبی را سالم نگه می دارد و موجب می شود بدن در استفاده از پروتئین ها و کربوهیدراتها و چربی ها بهتر عمل کند.

الکل ، استروژن، نور خورشید و در معرض مواد اسیدی یا قلیایی بودن این ویتامین را از بین خواهد برد. جگر، گوشت گوساله تخم مرغ، شیر ، پنیر و قلوه از جمله منابع غنی آن هستند.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=76526

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین B۱۲

www.takbook.com

● اطلاعات کلی

ویتامین B۱۲یا کوبالامین یک ویتامین محلول در آب می باشد. این ویتامین برای جذب در دستگاه گوارش احتیاج به یک پروتئین خاص به نام ، فاکتور داخلی (Intrinsic Factor) دارد.

جذب ویتامین B۱۲ و فاکتور داخلی با افزایش سن ، کاهش آهن و اسید فولیک کاهش و در دوران حاملگی افزایش می یابد.

در ابتدا میزان mcg۵۰۰۰-۲۰۰۰ از ویتامین در کلیه و کبد ذخیره شده و اضافه آن ار راه صفرا یا کلیه دفع می گردد.

● عملکرد

● ویتامین B۱۲ به یک کوآنزیم فرعی متصل می گردد که برای متابولیسم سلول ها بخصوص در دستگاه گوارش ، مغز استخوان و سیستم اعصاب مرکزی لازم است.

▪ اعمال عصبی ویتامین B۱۲ شامل:

- انتقال گروه های متیل در ساختار اسیدنوکلئیک ، پورین و واسطه های پیریمیدین است.

- شکل گیری گلبولهای قرمز و پیش گیری از آنمی بدخیم (پرنیوز).

- متابولیسم پروتئین ، چربی و کربوهیدرات.

- تبدیل هموسیستئین به متیونین.

- سنتز نوروترانسمیترها.

- ویتامین های B۱۲ و B۶ و فولیک اسید با همکاری یکدیگر باعث تامین گروه های متیل در راه بیولوژیک و کاهش میزان هموسیستئین می گردند.

● علائم و نشانه های کمبود

- کمبود ویتامین B۱۲ عمدتاً به صورت کم خونی و تغییرات نورولوژیک بروز می کند ، گرچه کمبود آن باعث عدم سنتز DNA می گردد که در رشد و ترمیم تمامی سلول های بدن نقش دارد.

- در نتیجه کمبود ویتامین B۱۲ ، یک بیماری به نام بیماری آنمی بدخیم بروز می کند.

- علایم خونی کمبود ویتامین B۱۲ غیر قابل تشخیص با علایم کمبود اسید فولیک است و شامل پوست رنگ پریده ، خستگی ، سنکوپ ، سردرد ، تنفس کوتاه و طپش قلب می باشد.

- علایم نورولوژیک می تواند در غیاب علایم خونی وجود داشته باشد.

- با توجه به میزان و مدت وجود کمبود ویتامین B۱۲ ، علایم بیماری می تواند برگشت پذیر یا غیر قابل برگشت پذیر باشد.

● منابع غذائی

ویتامین B۱۲ تنها در غذاهای با منبع حیوانی و غذاهای تخمیر شده ، یافت می گردد. گوشت های ارگانی مانند: کبد ، کلیه ، قلب و پانکراس، بهترین منابع تامین کننده این ویتامین می باشد و پس از این غذاها ، صدف خوراکی ، گوشت بدون چربی ، غذاهای دریایی ، تخم مرغ ، شیر ، ماست ، جوجه ، پنیر و میزو ( Miso )که یک محصول تخمیر شده سویا می باشد ، منابع غنی از ویتامین B۱۲ هستند.

● افراد با نیاز های خاص

- با توجه به نیاز به اسید معده برای جذب ویتامین B۱۲ ، افرادی که از داروهای مهار کننده پمپ پروتون استفاده می کنند ، احتیاج به ویتامین B۱۲

www.takbook.com

دارند.

- بیماران سالخورده به علت آتروفی معده ، جذب ویتامین در آنها کمتر از افراد جوان است.

- الکل باعث کاهش جذب کوبالامین غذا می گردد.

- گیاه خواران بایستی ویتامین را به صورت جداگانه مصرف نمایند.

- استعمال دخانیات می تواند میزان جذب ویتامین را کاهش دهد.

● تداخل داروئی

- آمینوگلیکوزیدها شامل

جنتامایسین (Gentamicin)

توبرامایسین (Tobramycin)

آمیکاسین (Amikacin) باعث کاهش جذب ویتامین B۱۲ می شود.

- کلشی سین (Colchicine) که در درمان نقرس به کار می رود ، نیز باعث کاهش جذب ویتامین B۱۲ می گردد.

- پردینیزون(Predinisone) باعث افزایش جذب ویتامین B۱۲ و ترشح فاکتور داخلی در بیماران مبتلا به آنمی بدخیم می گردد.

- کلرامفنیکل (Chloramphenicol) جذب ویتامین B۱۲ را کاهش می دهد.

- داروهای شیمی درمانی مانند متوترکسات (Methotrexate) ، داروهای ضد انگلی و ضد باکتری باعث اختلال در اندازه گیری ویتامین B۱۲ می گردد.

- مصرف مزمن سالیسیلات ها باعث کاهش جذب ویتامین B۱۲ می گردد.

- مهار کننده های گیرنده H۲ مانند سایمتیدین نیز باعث کاهش جذب ویتامین B۱۲ می گردد.

- زیدوویدین (AZT) باعث کاهش غلظت ویتامین B۱۲ می گردد.

● تحقیقات در حال انجام

- بیماری قلبی- عروقی

- بیماری آلزایمر

- خلق و شناخت

- سرطان پستان

- ضایعات کانال نخاعی

- ایدز

- سایکوز

- کاهش شنوایی

- استئوآرتریت

http://poshtibani-maghale.blogfa.com/post-۴۶.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

**http://vista.ir/?view=article&id=95573**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

# ویتامین B۱۲

ویتامین ب-۱۲ (کوبالامین)

ویتامین ب-۱۲ کوبالامین نیز نامیده میشود. برای کمك به رشد و عملکرد طبیعی سلولهای بدن نیاز روزانه به مصرف این ویتامین داریم. مخصوصاً این ویتامین برای سلامت مغز استخوان (جایی که سلولهای خونی تشکیل میشود) و سیستم عصبی مهم و ضروری است. مصرف ناکافی این ویتامین منجر به یك بیماری به نام «کم خونی پرنیشیوز» میشود که منجر به دریافت ناکافی اکسیژن توسط سلولها و ایجاد اختلالات سیستم عصبی میشود. افراد پا به سن گذاشته بیشتر در معرض خطر کم خونی پرنیشیوز هستند زیرا افزایش سن باعث کاهش میزان ویتامین ب-۱۲ دریافتی از طریق غذا میشود.

موارد استفاده

مهمترین استفاده ویتامین ب-۱۲ در درمان علایم و نشانه های «کم خونی پرنیشوز» است. این علایم شامل: ضعیفی، رنگ پریدگی، نشانه های عصبی نظیر سوزن سوزن شدن و سوزش دست ها و پاها، عدم تعادل، گیجی از دست دادن حافظه و کج خلقی است.

تحقیقات اخیر مشخص کرده است که ویتامین ب-۱۲ در جلوگیری از بیماریهای قلبی دخالت دارد. افرادی که ترکیبی از اسید فولیك، ویتامین ب-۱۲ و ویتامین ب-۶ استفاده می کنند سطح خونی پایینی از هوموسیستئین (که به نظر می رسد مرتبط با خطر بیشتر برای بیماری قلبی باشد) دارند.

منابع غذایی

ویتامین ب-۱۲ در غذاهای حاوی پروتئین حیوانی وجود دارد. غنی ترین منبع این ویتامین کبد و کلیه است. دیگر منابع خوب برای این ویتامین شامل شیر، تخم مرغ، ماهی و پنیر است.

اشکال دیگر

ویتامین ب-۱۲ در فرم ویتامینی سیانوکوبالامین نیز یافت میشود. ویتامین ب-۱۲ به صورت قرص، ژل یا در مولتی ویتامین (قابل جویدن و به صورت قطره مایع)، فرم ب-کمپلکس یا به تنهایی وجود دارد.

نحوة مصرف

برای جلوگیری از اختلالات ناشی از کمبود ویتامین ب-۱۲، بزرگسالان باید روزانه ۲ میکروگرم از این ویتامین استفاده کنند. افرادی که رژیم غذایی شان شامل گوشت، شیر و دیگر فرآورده های لبنی است، میزان نیاز روزانه آنها برطرف شده نیازی به مصرف مکمل ویتامینی ندارند. گیاهخوارانی که فرآورده های پروتئین حیوانی مصرف نمی کنند باید مکمل های ویتامینی را ترجیحاً بعد از غذا باید مصرف کنند. خانم های حامله ۲/۲ میکروگرم از ویتامین ب-۱۲ و خانم های شیرده ۲/۶ میکروگرم از این ویتامین روزانه باید مصرف کنند. قبل از دادن هرگونه مکمی ویتامین ب-۱۲ به بچه ها با پزشك مشورت کنید. افراد پا به سن گذاشته روزانه بیش از ۲ میکروگرم ویتامین ب-۱۲ نیاز دارند زیرا توانایی جذب وتیامین ب-۱۲ با افزایش سن کاهش می یابد. افراد مسن باید در مورد میزان مصرف روزانه این ویتامین با پزشك مشورت کنند.

موارد احتیاط

www.takbook.com

ویتامین ب-۱۲ غیرسمی است، اما در مصرف بیش از ۲ میکروگرم آن در روز، اثرام مفید شناخته شده ای وجود ندارد

تداخل های احتمالی

جذب ویتامین ب-۱۲ به وسیله مصرف مت فورمین که برای درمان افزایش قند خون استفاده میشود، کاهش می یابد. همچنین مصرف زیاد ویتامین سی (۵۰۰ میلی گرم یا بیشتر) باعث تخریب این ویتامین میشود.

منبع : پایگاه الکترونیکی خدمات پزشکی ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=205558**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین B۲

● اطلاعات کلی

ریبوفلاوین از خانواده ویتامینB می باشد. این ویتامین محلول در آب بوده و به راحتی دربرابر نور تخریب می شود. ریبوفلاوین نقش کلیدی در تولید انرژی دارد.

● عملکرد

- ریبوفلاوین خاصیت آنتی اکسیدانی داشته و به عنوان کوفاکتور در ساخت گلوتاتیون نقش دارد.

- ریبوفلاوین یک فعالیت ضد آترواسکلروزی شناخته شده دارد که احتمالاً به علت نقش غیرمستقیم آن در متابولیسم هوموسیستئین می باشد.

- ریبوفلاون به صورت فلاوین منونوکلئوتید و فلاوین آدنین دی نوکلئوتید در متابولیسم B۶ ، فولات و B۱۲ ، که همگی در متابولیسم هوموسیستئین نقش دارند، موثر می باشد.

● علائم و نشانه های کمبود

- کمبود ریبوفلاوین به ندرت در انسان رخ می دهد. علایم کمبود شامل رنگ پریدگی و لیز شدن مخاط سطح و گوشه لبها و سپس ترک خوردن آن می باشد. ممکن است ضایعات به صورت عفونی در آمده و زبان گلی رنگ گردد. برخی نواحی خاص بدن مانند چین های بینی- لبی ، خطوط بینی ، پلک ها ، اسکروتوم و لابیاماژور به صورت قرمز ، پوسته پوسته و گریسی در می آید و مواد سباسه ای در فولیکول های مو تجمع می کند ، که پوست کوسه ای معروف است.

- کمبود ریبوفلاوین ممکن است ، باعث نئوواسکولاریزاسیون قرنیه و کراتیت اپی تلیال گردد که به اشک ریزی و فتوفوبی منتهی خواهد شد.

www.takbook.com

● منابع غذائی

▪ ریبوفلاوین در مواد زیر یافت می گردد:

جگر گاو ، شیر غیر چرب ، کلیه ، گوشت کم چرب ، صدف خوراکی ، سبزیجات با برگ سبز تیره ، قارچ، بروکلی و غلات غنی شده.

● افراد با نیاز های خاص

- افرادی که شیر، تخم مرغ و پروتئین های حیوانی مصرف نمی کنند، دچار کمبود ریبوفلاون می باشند.

● تداخل داروئی

- پروپانتلین بروماید (Propantheline bromide) ، باعث تاخیر در جذب ریبوفلاوین می گردد، ولی در کل جذب آن افزایش می یابد.

● تحقیقات در حال انجام

- ورزشکاران و نقش ریبوفلاوین در تولید انرژی.

- بی اشتهایی عصبی.

- بارداری و نقش ریبوفلاوین در سه ماهه ی سوم آن.

- میگرن و نقش پیشگیری کننده ی ریبوفلاوین.

http://poshtibani-maghale.blogfa.com/post-۴۴.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

**http://vista.ir/?view=article&id=95571**

vista.ir
Online Classified Service

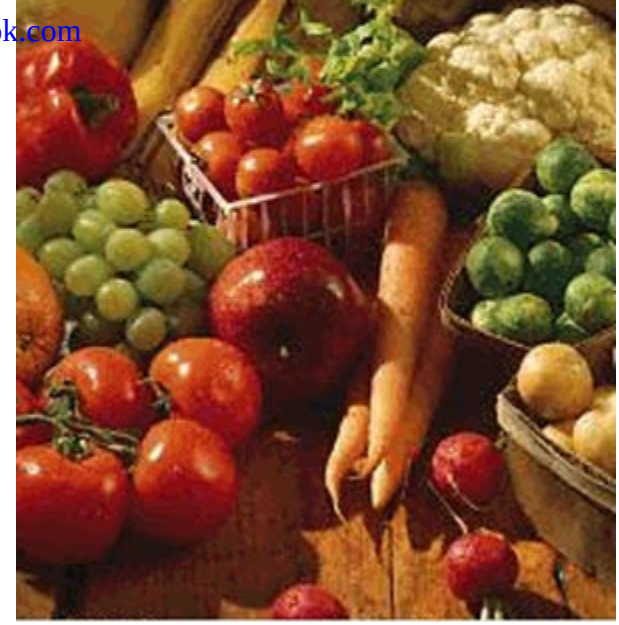
## ویتامین B۵ (پانتوتنیک اسید)

"ویتامین "B۵ که به "پانتوتنیک اسید" نیز معروف می باشد، یک ویتامین آنتی اکسیدان محلول در آب است. این ویتامین به سه شکل در می آید و به نام های "پانتنول" و "کلسیم پانتوتنات" نیز نامیده می شود.

همه سلول‌های بدن نیاز به ویتامین B۵ یا اسید پانتوتنیک دارند. بدن انسان از پانتوتنیک اسید برای تبدیل کربوهیدرات ها ، پروتئین ها و چربی ها به انرژی استفاده می کند.

ویتامین B در بدن تبدیل به ترکیبی به نام "کوآنزیم "A می‌شود که وجود این ماده در بدن برای تبدیل غذا به انرژی لازم است و فقدان آن سبب نارسایی رشد و خاکستری شدن موها و کم خونی می شود.

www.takbook.com



ویتامین

B۵ به عنوان ویتامین "ضد استرس" نیز شناخته شده است، زیرا عملکرد غده آدرنال(فوق کلیه) را تقویت کرده و بهبود می‌بخشد(غده آدرنال عضوی است که بدن را در مقابل انواع استرس‌ها حمایت می‌کند).

ویتامین B۵ برای عمل عضلات و اعصاب ضروری است و برای حفظ سلامتی سیستم ایمنی بدن، حیاتی است. این ویتامین همچنین در کاهش علایم دردناک روماتیسم مفصلی موثر است. در ضمن این ویتامین رشد و نمو را تسهیل نموده و به سلامت پوست و مو کمک می نماید.

با اینکه کمبود این ویتامین، به دلیل فراوانی آن در غذاها و ساخت آن توسط باکتری های روده، بعید به نظر می رسد، اما خستگی یکی از علائم زودرس و متداول کمبود این ویتامین می باشد.

عملکرد و فواید پنتوتنیک اسید:

- برای رشد، تولید مثل و خیلی از فرایندهای معمول بدن ضروری است.
- نقش مهمی در جلوگیری از افسردگی دارد.
- به تولید ویتامین D کمک می کند.
- باعث بهبود سریع تر زخم ها می شود.
- شرکت در خیلی از واکنش های بیولوژیکی مانند: تولید انرژی، تجزیه اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه، ساخت اسیدهای چرب و چربی ها، کلسترول، هورمون های استروئیدی، تولید کو آنزیم A و آنتی اکسیدان سلولی گلوتاتیون
- جزء حیاتی برای ساخت گلبول های قرمز خون
- تولید هورمون های مربوط به استرس و هورمون های جنسی در غدد فوق کلیه(غدد کوچکی که در بالای کلیه ها قرار دارند)
- مکمل این ویتامین معمولا برای درمان علائم بیماری آلرژی و طیف وسیعی از بیماری های پوستی استفاده می شود.
- تبدیل کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها به انرژی
- تولید گلوکز در بدن
- شرکت در ساخت انتقال دهنده های عصبی و حفظ عملکرد صحیح اعصاب
- کمک به سلامت دستگاه گوارش
- کمک به استفاده بهتر بدن از سایر ویتامین ها
- کنترل استرس ناشی از سردردهای میگرنی ، فشارهای روانی ، سندرم خستگی مزمن و ترک سیگار و الکل
- برای تولید آنتی بادی های لازم جهت واکسیناسیون علیه کزاز، حصبه و آنفلوآنزای آسیایی لازم است.
- خوردن مکمل این ویتامین(مکمل پنتتئین)، موجب کاهش چربی خون می شود. در فردی با کلسترول خون بالا، خوردن این مکمل، باعث کاهش کلسترول بد(LDL ) و افزایش کلسترول خوب(HDL) می شود.

● مقادیر توصیه شده برای دریافت پانتوتنیک اسید

یک میزان RDA رسمی برای ویتامین B۵ وجود ندارد، با این حال فقدان پانتوتنیک اسید معمولا با فقدان دیگر ویتامین های گروه B همراه است. لذا به منظور جلوگیری از عدم تعادل ویتامین های گروه B ، B کمپلکس بخورید تا B۵ نیز دریافت کرده باشید.

مقدار دریافت روزانه B۵ برای بالغین چیزی حدود ۷ – ۴ میلی گرم در روز می باشد که این مقدار به راحتی در برنامه ی غذایی اکثر افراد عادی

www.takbook.com

یافت می شود.

قرص ها و کپسول های حاوی پانتوتنیک اسید در دوزهای بین ۵۰۰ – ۱۰۰ میلی گرمی در دسترس هستند. دوزهای بالاتر در صورت لزوم، ممکن است به وسیله برخی پزشکان، برای درمان های خاص، تجویز شود.

● منابع پانتوتنیک اسید

بهترین منابع این ویتامین، مخمر آبجو(مانند ماء الشعیر)، زرده تخم مرغ ، گوشت، دل و جگر و قلوه، مرغ ، بوقلمون، شیر، بادام زمینی ، لوبیا، سویا، تخمه آفتابگردان، پنیر، نخودفرنگی، غلات و نان سبوس دار ، ذرت، گل کلم، کلم پیچ، بروکلی، گوجه فرنگی ، عدس، جوانه گندم و ماهی قزل آلا می باشند.

بیشتر سبزیجات و میوه ها حاوی مقادیر کمی از این ویتامین هستند.

پختن و روش های آماده سازی غذاها و کنسرو کردن موجب تخریب این ویتامین می شود.

● کمبود پانتوتنیک اسید

کمبود این ویتامین در بزرگسالان به معنای واقعی وجود ندارد، زیرا در خیلی از منابع غذایی یافت می شود. کمبود این ویتامین ممکن است در افراد الکلی رخ دهد.

با اینکه کمبود این ویتامین، به دلیل فراوانی آن در غذاها و ساخت آن توسط باکتری های روده، بعید به نظر می رسد، اما خستگی یکی از علائم زودرس و متداول کمبود این ویتامین می باشد.

کمبود B۵ باعث افسردگی ، اختلال شخصیت، مشکلات قلبی ، افزایش خطر عفونت ها، خستگی، دردهای شکمی، اختلال خواب ، کرختی، تغییرات حسی در بازوها و ساق پاها ، بی حالی، گرفتگی عضلات، افزایش حساسیت به انسولین، افزایش سطح کلسترول خون و کاهش سطح پتاسیم در بدن می شود.

● مسمومیت ناشی از مصرف زیاد

پانتوتنیک اسید در بدن انسان مسمومیت ایجاد نمی کند. اثرات جانبی قابل ملاحظه ای نیز، حتی در دریافت های بالاتر از ۱۰۰۰۰ میلی گرم (۱۰ گرم) در روز گزارش نشده است.

فقط مقادیر بسیار زیاد، در حد چندین گرم در روز می تواند موجب اسهال شود. غیر از اسهال، واکنش مضری برای مصرف دوزهای بالا گزارش نشده است.

این ویتامین، فواید ویتامین های B۶ ، C، و B۱۲ را در بدن بیشتر و کمبودشان را اصلاح می کند.

منبع : تبیان

**http://vista.ir/?view=article&id=323786**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین B۶

www.takbook.com

● اطلاعات کلی

ـ ویتامین B۶ ، اصطلاحی است که برای سه ترکیب مشابه پیریدوکسین ، پیریدوکسال و پیریدوکسامین و مشتقات فسفوریله آنها به کار می رود.

ـ ویتامین B۶ محلول در آب بوده و به حرارت و اسید مقاوم می باشد ، البته اکسیداسیون ، قلیا و نور ماورای بنفش به ویتامین B۶ آسیب می رساند. تقریباً ۵۰ درصد ویتامین در روند پختن و فرآوری از بین می رود.

● عملکرد

- کوآنزیم پیریدوکسال ۵ - فسفات در واکنش های بیوشیمیایی گسترده ای دخیل می باشد ، از جمله متابولیسم گلیکوژن و اسیدهای آمینه ، سنتز اسیدهای نوکلئیک و سنتز و متابولیسم هموگلوبین. همچنین این ماده در سنتز اسفنگومیلین و اسفنگولیپیدهای دیگر و نوروترانسمیترها نقش دارد.

- پیریدوکسال ۵ - فسفات در متابولیسم اسید گاما-آمینوبوتیریک دخالت دارد.

- ویتامین B۶ در شکل پیریدوکسال ۵ - فسفات به عنوان کوآنزیم بیشتر از صد آنزیم ، نقش ایفا می کند.

● علائم و نشانه های کمبود

- علایم و نشانه های کمبود ویتامین B۶ شامل آنمی هیپوکرومیک و میکروستیک ، تشنج ، درماتیت سبورئیک ، گیجی و افسردگی می باشند.

- کمبود ویتامین B۶ در کودکان و شیرخواران ، موجب اختلالات الکتروانسفالوگرافی و تشنجی می گردد.

- کمبود ویتامین B۶ در بزرگسالان موجب چیلوز ، گلوسیت ، استوماتیت ، آنمی ، تحریک پذیری ، گیجی و افسردگی می گردد.

- کمبود ثانویه ویتامین B۶ ، ممکن است در اثر سوء جذب ، اورمی ، سرطان ، نارسایی قلبی و سیروز ایجاد گردد.

- خانم های باردار ، الکلی ها و افراد مسن در خطر کمبود ثانویه ویتامین B۶ می باشند.

● منابع غذائی

منابع غذایی حاوی ویتامین B۶ شامل گوشت ، ماکیان ، ماهی ، تخم مرغ ، سیب زمینی سفید و سبزیجات نشاسته ای می باشد. موز ، لوبیای سفید ، گردو ، غلات و سویا غنی شده از منابع دیگر B۶ می باشند.

● افراد با نیاز های خاص

- شیرخوارانی که شیر مادر می خورند و در هنگام تولد ، غلظت پلاسمای B۶ آنها پایین است ، ممکن است در خطر کمبود ویتامین B۶باشند.

- الکلی ها ، به علت اختلال در تبدیل پیریدوکسین و پیریدوکسامین به پیریدوکسال فسفات ، ممکن است در خطر کمبود ویتامین B۶ باشند.

- افرادی که با داروهای مهار کننده ی فعالیت ویتامین ها از جمله ایزونیازید ، پنی سیلامین ، کورتیکواستروئیدها و یا ضد تشنج ها تحت درمان هستند ، ممکن است در خطر کمبود ویتامین B۶ باشند.

● تداخل داروئی

- واکنش نوریت محیطی در مصرف کنندگان ایزونیازید که همزمان از B۶ استفاده نمی کنند ، شایع می باشد.

- مصرف زیاد پیریدوکسین هیدروکلراید ، اثرات سودمند لودوپا را کمرنگ می کند.

- مصرف روزانه دویست میلی گرم B۶ به روی مدت یکماه غلظت سرمی داروهای ضد تشنج را کاهش می شود.

● تحقیقات در حال انجام

www.takbook.com

▪ تحقیقات در حال انجام:

- بیماری های هموسیتئین و قلبی-عروقی.

- افراد مسن و مصرف B۶.

- ورزش و نقش B۶.

- سرطان ریه و رابطه ی آن با ویتامین B۶.

- هیپرتانسیون و نقش موثر B۶.

- نقش B۶ در سیستم ایمنی.

http://poshtibani-maghale.blogfa.com/post-۴۵.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

**http://vista.ir/?view=article&id=95572**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین B۹

● اهمیت اسید فولیک

اسید فولیک به همراه ویتامین B۱۲ و ویتامین Cبه هضم غذا و استفاده ی بدن از پروتئین و ساخت پروتئین در زمان لازم کمک می کند. اسید فولیک برای ساخت گلبول های قرمز خون و DNA (که عمل کنترل وراثت را انجام می دهد و راهنمایی برای فعالیت های سلول ها می باشد.)نیز لازم است. این ویتامین عمل ساخت و نگه داری سلول ها را بر عهده دارد. این وظیفه در هنگام تقسیم سلولی و رشد بسیار مهم است، پس مصرف آن برای زنان باردار و نوزادان ضروری است.

اسید فولیک همچنین در رشد بافت ها کمک می کند و باعث درست عمل کردن سلول ها می شود. این ویتامین در زمانی که بدن احتیاج به غذا خوردن دارد، موجب افزایش اشتها می شود و به همین ترتیب اسیدهای هضم کننده غذا را می سازد.

مکمل(قرص) اسید فولیک در درمان بی نظمی های وابسته به کمبود اسید فولیک استفاده می شود. اسید فولیک برای درمان زخم های پا و مشکلات قاعدگی نیز تجویز می شود.

www.takbook.com

اسید فولیک در تکامل رشد جنین بسیار با اهمیت می باشد. رشد طناب نخاعی و مغز جنین در گرو مصرف اسید فولیک توسط مادر می باشد.

اغلب زنانی که می خواهند باردار شوند و زنان باردار، باید مکمل اسید فولیک مصرف کنند. دادن این ویتامین به زنان باردار بسیار مفید است، چرا که از ناهنجاری های عصبی زمان تولد، مانند نقص لوله عصبی نوزادان(اسپینا بیفیدا) جلوگیری می کند.

زنان باید مکمل اسید فولیک را ۲ تا ۳ ماه قبل از بارداری و در ۳ ماهه اول بارداری مصرف کنند، مخصوصا زنانی که سابقه ناهنجاری های عصبی در اقوامشان وجود دارد و زنانی که داروهای خاصی را مصرف می کنند، مثل برخی از داروهای ضد صرع .

- اسید فولیک و بیماری قلبی

اگر غذاهای دارای اسید فولیک ( فولات) را مصرف کنید، احتمال خطر بیماری قلبی را کم کرده اید. اسید فولیک مقدار اسید آمینه هموسیستئین را نیز کم می کند.

انستیتوی سلامتی بسیاری از عوامل خطر بیماری قلبی را مشخص کرده است، نظیر: افزایش LDL (کلسترول بد)، افزایش فشار خون، کاهش HDL(کلسترول خوب)، چاقی و دیابت.

در سال های اخیر یکی دیگر از عوامل خطر برای بیماری قلبی شناخته شد و آن افزایش هموسیستئین است.

هموسیستئین، یک اسید آمینه می باشد که در خون وجود دارد و افزایش مقدار آن باعث سکته و بیماری قلبی می شود.

افزایش هموسیستئین باعث تنگ و گشاد شدن دریچه قلب می شود. همچنین، باعث تخریب رگ قلب و منعقد شدن خون در قلب و سکته قلبی شود.

کمبود فولات، ویتامین B۱۲ و ویتامین B۶ مقدار هموسیستئین خون را زیاد می کنند و به همین سبب بیماری قلبی را باعث می شوند. مصرف مکمل های فولات باعث کاهش مقدار هموسیستئین می شود و علاوه بر آن تنگ و گشاد شدن دریچه قلب را بهبود می دهد.

- اسید فولیک و سرطان

فولات کم در خون، احتمال بروز سرطان را زیاد می کند. فولات برای ساخت، تعمیر و عملکرد DNA لازم است. شواهدی در دست است که نشان می دهد، کمبود فولات موجب تخریب DNA می گردد و این تخریب ممکن است باعث سرطان شود.

تحقیقات نشان داده است که کمبود فولات غذایی موجب افزایش سرطان روده بزرگ و بیماری کبدی میشود.

سلول های سرطانی به سرعت تکثیر می شوند. فولات، برای سلول ها و بافت های تکثیر یافته بسیار مفید است. برای سرطانی ها، مصرف مکمل فولات بسیار خوب است.

- اسید فولیک و ویتامین B۱۲

مکمل اسید فولیک برای کم خونی ناشی از کمبود ویتامین B۱۲ مفید است.

اما این مکمل بر روی تغییرات و ناهنجاری های عصبی ناشی از کمبود ویتامین B۱۲ اثری ندارد. برای درمان این ناراحتی های عصبی تنها مصرف ویتامین B۱۲ مفید است.

- کمبود اسید فولیک

کمبود اسید فولیک وقتی پیدا می شود که مصرف منابع غذایی این ویتامین جوابگوی نیاز بدن نباشد و یا فولات دفع شده از بدن زیاد باشد.

کمبود فولات در زنان باردار، منجر به کاهش وزن تولد، نوزادان نارس و دچار نقص لوله ی عصبی جنین می گردد.

در نوجوانان، کمبود فولات منجر به آنمی (کم خونی) می شود.

از دیگر علایم کمبود این ویتامین در بدن می توان کمبود اشتها ، اسهال، کمبود وزن، ضعف، سردرد، زود رنجی، فراموشی و ..... را نام برد.

به طور کلی، علائم زیر در کمبود این ویتامین ایجاد می شود:

خاکستری شدن موها، کم خونی، ضعف، آشفتگی در خواب، رنگ پریدگی، سرخی و بادکردگی و زخم های زبانی (گلوسیت)، زخم معده و

www.takbook.com

اسهال.

● مقدار نیاز به اسید فولیک

زنان و مردان ۱۹-۱۴ ساله، روزانه ۴۰۰ میکروگرم نیاز دارند. خانم های باردار ۱۹-۱۴ ساله ، روزانه ۶۰۰ میکروگرم و خانم های شیرده در همین محدوده سنی روزانه به ۵۰۰ میکروگرم اسید فولیک نیاز دارند

انجمن دارویی برای برخی افراد، تجویز مکمل این ویتامین را ضروری می داند، از جمله:

▪ زنان باردار و شیرده

▪ بیماران سوء هضمی

▪ بیماران دیالیزی

▪ بیماران کبدی

▪ بیماران کم خون

● دریافت زیاد اسید فولیک

زیادی اسید فولیک هیچ گونه ضرری برای بدن ندارد، زیرا که اضافی آن از طریق ادرار دفع می شود.

اما بعضی از شواهد نشان می دهد که زیادی اسید فولیک می تواند موجب تشنج در افرادی شود که از داروهای ضد تشنج استفاده می کنند. لذا کسانی که دارو مصرف می کنند، باید با پزشک خود در مورد مصرف قرص اسید فولیک مشورت کنند.

● منابع غذایی اسید فولیک

لوبیا چیتی، اسفناج، مارچوبه، بروکلی، بامیه، کلم، گوشت گوسفند و مرغ، جگر، نان و غلات سبوس دار، مخمر آبجو(مثل ماءالشعیر)، پنیر، خرما، سبزیجات برگی شکل، حبوبات، شیر، قارچ، ماهی تن، جوانه گندم خام، کاهو، آب پرتقال، زرده تخم مرغ و موز.

چه خوب است که خداوند متعال این همه نعمت به ما داده و می توانیم با استفاده از آنها با بیماری ها مبارزه کنیم.

**http://vista.ir/?view=article&id=287029**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین C

پیشگیری و درمان بیماری‌های رایج این فصل. ویتامین C با نام علمی اسید اسکوربیک یکی از ویتامین‌های محلول در آب است که اعمال مهمی در بدن انجام می‌دهد. برای مثال ویتامین C زخم‌ها را التیام می‌بخشد, استخوان‌ها را قوی می‌سازد, سیستم‌های قلبی, عروقی و گوارشی و عصبی را حفاظت می‌کند, در حفظ و سلامت سیستم ایمنی در مقابله با غفونت‌ها و بیماری‌ها نقش دارد و داروها و آلاینده‌های محیطی را غیر سمی می‌کند. از

www.takbook.com

دیگر اعمال مهم ویتامین C عمل آنتی اکسیدانی آن است.آنتی اکسیدان‌ها موادی هستند که از اکسید شدن مواد غذایی که باعث ایجاد بیماری‌های مختلف در انسان می‌شوند, جلوگیری می‌کند.ویتامین C جذب کلسیم و آهن را افزایش می‌دهد.به همین دلیل توصیه می‌شود که بعد از غذا از یک منبع ویتامین "ث" استفاده شود.

این ویتامین می‌تواند در پیشگیری و حتی درمان بیماری‌های عفونی یا ویروسی نظیر سرما خوردگی مو ثر باشد. با توجه به این که منابع این ویتامین در فصل پاییز و زمستان فراوان است می‌توان با قرار دادن منابع این ویتامین در سبد غذایی خانواده‌ها در این فصول از بروز این بیماری‌ها پیشگیری و یا آن‌ها را درمان نمود.کمبود این ویتامین باعث خستگی, ضعف, بی حالی و گرفتگی عضلات می‌شود. هم چنین کمبود ویتامین C باعث کم خونی, تاخیر در التیام زخم‌ها و تورم لثه در دهان می‌گردد.منابع غذایی ویتامین C میوه‌ها و سبزی‌ها هستند. البته مرکبات مهم‌ترین منبع غذایی آن محسوب می‌شود.جوانه غلات و حبوبات مقدار زیادی ویتامین C دارد.از دیگر منابع ویتامین C انگور سیاه, گیلاس, فلفل دلمه‌ای, سبزی‌های سبز تیره, گوجه فرنگی و خیار می‌باشد. ویتامین C از حساس‌ترین ویتامین‌ها است.این ویتامین در حضور نور, حرارت, هوا, قاچ کردن, خرد کردن, خیساندن در آب به سرعت از بین می‌رود. بنابر این هنگام برداشت, ذخیره, پختن و عرضه سبزی‌ها باید دقت زیادی به عمل آید.برای مثال وقتی میوه و سبزی‌ها را خیس می‌کنید یا می‌پزید مقداری ویتامین وارد آب می‌شود.بهتر است برای پختن این مواد از مقدار زیاد آب استفاده نشود. زمان کوتاه پختن در مقدار کم آب یا پختن سبزی در مایکرو ویو رنگ جذاب گیاه را حفظ کرده و در نتیجه ویتامین C کمتری از بین می‌رود. میوه‌های خشک شده ویتامین C کمتری دارند. بنابر این توصیه می‌شود که میوه‌ها و سبزی‌ها را به صورت تازه و خام مصرف نمایید.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

**http://vista.ir/?view=article&id=9113**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین C

مؤثرترین داروی ضد پیری را ویتامین C عنوان کرده‌اند.

میوه‌های غنی از ویتامین C با افزایش سنتز کلارن، روند پیری را به تعویق می‌اندازند. تاکنون برای پیری تعریف دقیقی ارائه نشده است و این پدیده عموماً با تغییرات قابل رؤیت پوست تعریف می‌شود. پیری علاوه بر اینکه توسط مکانیسم‌های داخل سلولی تنظیم می‌شود توسط عوامل محیطی

www.takbook.com

نیز تحریک می‌شود. نازک شدن اپیدرم و ظاهر شدن خطوط چین‌ها و یارها در لایه‌های سطحی پوست، از جمله تغییرات پوست در پیری است. تخریب اضافی در مقایسه با ترمیم پوست. با گذشت زمان و اثر اشعه خورشید و تغییرات مورفولوژی در لایه‌های زیرین پوست نیز نفوذ کرده و در پی فقدان کلاژن و الاستین همراه با کاهش تحمل لایه‌های اپیدرم و کاهش جریان خون به تغییرات دائمی و اساسی در پوست منجر می‌شود. لازم به ذکر است که آنتی‌اکسیدان‌ها از ترکیباتی هستند که می‌توانند روند پیری را به تعویق بیاندازند. انواع مرکبات، اسفناج، گردو، چای سبز، سویا، گندم، هویج و ... به‌علت دارا بودن ویتامین C باعث افزایش سنتز کلاژن می‌شوند. علاوه بر این ترکیبات دیگری با خاصیت افزایش کلاژن وجود دارند که در گیاهانی نظیر رزماری، نیشکر، سیب و انگور به وفور یافت می‌شوند.

منبع : مجله دانش ورزش

**http://vista.ir/?view=article&id=70915**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین C

یك متخصص تغذیه می گوید: با توجه به مؤثربودن ویتامین C در جذب آهن گیاهی، بهتر است به همراه سبزیجات و حبوبات مصرف شوند.

آنچه در خصوص میوه ها حائز اهمیت است، مصرف آنها در فصل مناسب است به این معنا که میوه های زمستانی در فصل زمستان و میوه های تابستانی در فصل تابستان به مصرف برسند، چرا که هم کیفیت بافتی آن، هم رنگ، بو و ویتامین های آن در این حالت حفظ می شوند.

باید توجه داشت در عین اینکه مصرف میوه ها در فصل خود مناسبترند، اما میوه های نوبرانه نیز مواد مغذی شان کامل نشده و فایده اصلی خود را ندارند.

از جمله میوه هایی که در فصل زمستان فواید ویتامینی زیادی دارند پرتقال، لیموشیرین، لیموترش، نارنگی و گریپ فروت است که حاوی ویتامین E و C هستند این ویتامینها می توانند از انواع سرطان ها و بیماریهای قلبی-عروقی پیشگیری کنند.

آنتی اکسیدان موجود در ویتامین E در برابر میکروبها و عفونت ها از بدن محافظت می کند و در طراوت پوست و استحکام استخوانها و دندانها مؤثرست.

www.takbook.com

پوست نازك سفيد رنگ روی نارنگی و پرتقال نيز مفيد است و از عفونت های تنفسی پيشگيری می كند و توصيه به خوردن آنها می شود.

اين متخصص با اشاره به فوايد انار، خرمالو و كيوی از ميوه های اين فصل می گويد: انار ميوه مفيدی است كه از يبوست جلوگيری می كند؛ همچنين خرمالو حاوی مقدار زيادی ويتامين A و كيوی نيز حاوی ويتامين C است.

ويتامين Cبه علت حساسيت بالا زود ارزش غذايی خود را از دست می دهد لذا نبايد آن را با غذا مصرف كرد يا آب پرتقال و نارنگی را در يخچال به مدت زيادی نگه داشت.

منبع : روزنامه كيهان

**http://vista.ir/?view=article&id=75389**

vista.ir
Online Classified Service

## ويتامين C

ويتامين سی

(اسيد اسكوربيك)

بدن شما قادر به ذخيرة ويتامين «سی» نيست. بنابراين برای حفظ سلامتی بايد به طور مرتب روزانه به ميزان كافی از اين ويتامين استفاده كنيد. ويتامين «سی» برای رشد و ترميم بافت ها در همة قسمتهای بدن ضروری است. اين ويتامين برای تشكيل كلاژن (كه يك پروتئين مهم در تشكيل پوست، بافت ترميم يافته، تاندون، رباط ها و عروق خونی است) لازم است. علاوه بر اينها، بدن برای ترميم زخم، نياز به ميزان زيادی ويتامين «سی» دارد. همچنين برای تشكيل و ترميم غضروف. استخوان و دندان ويتامين "سی" ضروری است. ميزان زيادی ويتامين "سی" در طی هر نوع پديدة ترميمی در بدن، شامل يك سرماخوردگی، عفونت، بيماری، صدمه يا جراحی مورد نياز است. در اين موارد شما نياز بيشتری به ويتامين «سی» داريد. ويتامين «سی» همچنين به كاهش آسيب بدن ناشی از مواد شيميايی سمی و آلوده كننده هايی نظير داروها و دود سيگار، كمك می كند.

سيگاريها بيشتر به ويتامين «سی» نياز دارند. تحقيقات نشان می دهد كه ويتامين «سی» در جلوگيری از سرطان مؤثر است و برای تقويت سيستم ايمنی بدن ضروری است. اين ويتامين، همچنين به نگهداری ديد خوب با افزايش سن، كمك می كند.

موارد استفاده

ويتامين «سی» اثرات مثبت بسيار زيادی در بدن دارد كه شامل موارد زير است:

* يادآوری عملكرد سيستم ايمنی بدن

* تقويت بدن در مقابل سرطان

www.takbook.com

* ضروری برای ترمیم زخم ها

* کمك به جلوگیری از آب مروارید

* افزایش کلسترول خوب (HDL)

* کاهش خطر بیماری قلبی

* کاهش فشار خون

* مفید در درمان آلرژی

* مقابله با اسپاسم ناشی از آسم

* نگهداری سلامت عروق خونی

* کمك به تقویت باروری مرد

* تقویت بدن در مقابل مشکلات و عوارض دراز مدت دیابت.

* کمك به بدن در مقابل سوختگی ناشی از خورشید و اثرات آن.

* کمك به درمان خونریزی لثه، کبود شدگی و ورم مفاصل.

* کمك به درمان ورم مفاصل و دیگر بیماری های التهابی.

اگر شما فرآورده های گوشتی مانند سوسیس، خوك و هات داگ زیاد استفاده می کنید باید بدانید که ویتامین «سی» مانع از تشکیل نیتروزآمین که یك عامل ایجاد سرطان است میشود. بنابراین عقیده خوبی است که به همراه مصرف فرآورده های گوشتی از مکمل های ویتامین "سی" نیز استفاده کنیم.

منابع غذایی

ویتامین "سی" در بسیاری از میوه جات و سبزیجات وجود دارد. مواد غذایی که غنی از ویتامین "سی" هستند شامل آب پرتقال، فلفل سبز، هندوانه، خربزه، گریب فروت، گرمك، توت فرنگی، انبه، گل کلم، آب گوجه فرنگی، کلم فندقی، گل کلم،کاهو. ویتامین «سی» همچنین در برگ های سبز پخته شده یا خام (کلم، اسفناج)، گوجه فرنگی تازه و سیب زمینی، کدو تنبل، تمشك، و آناناس. ویتامین سی به نور، هوا و گرما حساس است. خوردن سبزیجات خام و یا مختصری پخته شده جذب ویتامین "سی" شما را افزایش می دهد.

اشکال دیگر

شما می توانید هم از فرم طبیعی و هم فرم ساختگی ویتامین "ِی" که اسید اسکوربیك نامیده میشود و به اشکال گوناگونی از مکمل ها وجود دارد، استفاده کنید شکل های رایج آن به صورت قرص، کپسول پودرهای کریستاله، قرص های جوشان و به شکل مایع وجود دارد. شما می توانید قرص های ۲۵ میلی گرمی تا ۱۰۰ گرمی را خریداری و استفاده کنید. در صورتی که اسید اسکوربیك معده شما را اذیت می کند. می توانید ویتامین «سی» است که ظاهراً بدن آن را بهتر جذب می کند. تستهای آزمایشگاهی نشان داده است که این مدعی حقیقت ندارد و ویتامین «سی» معمولی نیز به خوبی قابل جذب است.

نحوة مصرف

ویتامین «سی» در بدن ذخیره نمیشود، بنابراین باید به طور مرتب استفاده شود. بهترین روش مصرف مکمل ها همراه با غذا ۲ تا ۳ بار در روز با میزان مناسب است. میزان مجاز مصرف روزانة (RDA) ویتامین "سی" ۶۰ میلی گرم برای بزرگسالان، ۷۰ میلی گرم برای خانم های حامله، ۹۵ میلی گرم برای زنان شیرده، ۱۰۰ میلی گرم برای سیگاریها، ۴۰ میلی گرم برای بچه های جوانتر و ۵۰ میلی گرم برای بچه های بزرگتراست. بعضی از تحقیقات ۲۵۰ تا ۵۰۰ میلی گرم ویتامین "سی" ۲ بار در روز براز بزرگسالان توصیه می کند تا بیشترین اثر را داشته باشد. در صورتی که مصرف بیشتر از ۱۰۰۰ میلی گرم در روز دارید قبل از مصر فبل پزشك مشورت کنید.

www.takbook.com

موارد احتیاط

ویتامین سی" سمی نیست. مصرف زیاد آن (بیشتر از ۲۰۰۰ میلی گرم روزانه) باعث اسهال نفخ و آشفتگی معده میشود.اگر هرگونه مشکل کلیوی دارید قبل از مصرف ویتامین "سی" با پزشك مشورت کنید.

تداخل های احتمالی

ویتامین "سی" در بدن دارای اثرات زیر است:

* افزایش جذب آهن از غذا و مکمل های آهن یا مولتی ویتامین ها یا مکمل های معدنی.

* کاهش جذب مسن.

* ایجاد اختلال در آزمایش خون برای ویتامین ب-۱۲. اگر شما آزمایش خون دارید و ویتامین «سی» زیادی مصرف کرده اید با پزشك مشورت کنید.

* تداخلی شیدی با هیچ دارو یا گیاهی در مورد این ویتامین شاخته نشده است.

* ویتامین «سی» به وسیله کبد برای سمیت زدایی داروها و دیگر مواد شیمیایی استفاده میشود. اگر شما داروی طبی به طور مرتب استفاده می کنید قبل از مصرف هرگونه مکمل ویتامینی با پزشك مشورت کنید.

منبع : پایگاه الکترونیکی خدمات پزشکی ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=205553**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین c (ث) در کاهش حساسیت مؤثر است

عوامل بسیاری منجر به ایجاد حساسیت در افراد می شود و مصرف ویتامین c موجود در میوه هایی مانند مرکبات و انار، به کاهش این حساسیتها کمك می کند.به گزارش خبرگزاری مهر، برخی موادغذایی پروتئینی شامل تخم مرغ، لوبیا و... به رغم مقوی بودن در برخی افراد علایم حساسیت را بروز می دهد.همچنین گرد و خاك و مصرف برخی داروها مانند کوتریموکسازول، پنی سیلین و لوازم آرایشی شیمیایی نیز در ایجاد حساسیت دخیل است. این واکنشهای حساسیتی می تواند به صورت خارش گلو و بینی، التهاب پوستی، حالت تهوع، کهیر، تنگی نفس و... بروز کند.

با توجه به این که تغییر دوره ای در عادات غذایی، دوری از گرد و خاك و دقت در استفاده از لوازم آرایشی و بهداشتی در کاهش حساسیت نقش دارد،

www.takbook.com

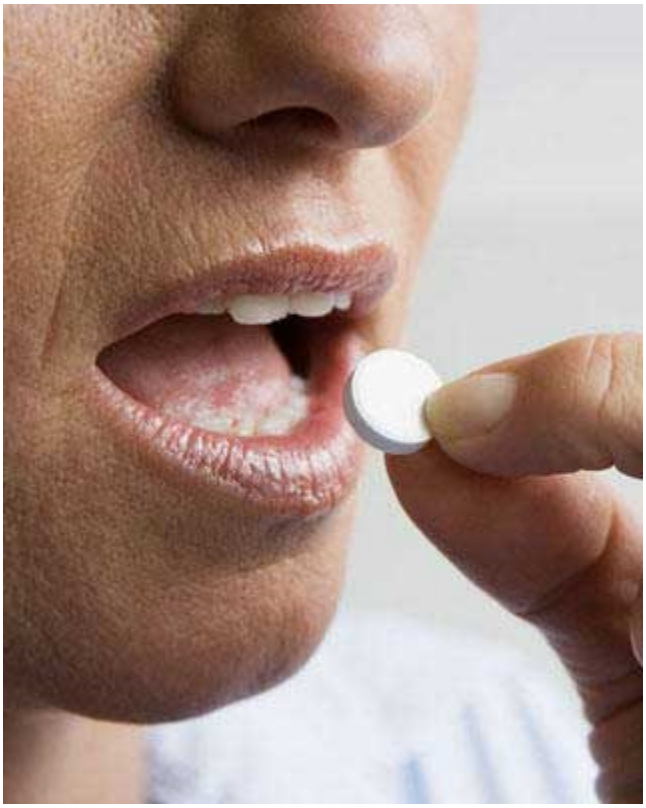
اما مصرف ویتامین c، چه به صورت میوه های تازه و چه قرصهای مکمل، در کاهش التهابات و حساسیتها مؤثر است. همچنین می توان با نظر پزشك متخصص از داروهای آنتی هیستامین و ستیریزین هم استفاده کرد اما با توجه به عوارضی چون خواب آلودگی و کاهش تمرکز، مصرف خودسرانه آنها اصلاً توصیه نمی شود.

منبع : روزنامه قدس

**http://vista.ir/?view=article&id=81102**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین C تاثیرات فیزیکی و روانی استرس را کاهش می‌دهد



بررسی‌ها نشان می‌دهد که مقادیر قابل توجهی ویتامین C مصرف می‌کنند علایم روحی و فیزیکی معمول ناشی از استرس را که در اثر چالش‌های روانی شدید بروز می‌کند، اغلب بروز نمی‌دهند. به علاوه این افراد خیلی زودتر از کسانی که میزان ویتامین C در خون آنها کمترست، از شرایط استرس‌زا به حالت عادی باز می‌گردند.

در این مطالعات محققان آلمانی ۱۲۰ فرد را تحت شرایط بسیار استرس‌زا قرار دادند که نیمی از آنها روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم ویتامین C مصرف می‌کردند. بررسی‌ها نشان داد که بروز علایم ناشی از استرس مانند افزایش میزان هورمون استرس موسوم به کورتیزول و نیز افزایش فشار خون به میزان قابل توجه در افرادی که مکمل‌های این ویتامین را دریافت نکرده بودند مشاهده شد.

در مقایسه افرادی که ویتامین C مصرف می‌کردند اغلب در این شرایط کمتر احساس استرس می‌کردند. از این‌رو محققان معتقدند که ویتامین C باید به عنوان عامل اصلی برای کنترل استرس در نظر گرفته شود.

هورمون کورتیزول هورمونی است که در واکنش به استرس از غدد آدرنالین آزاد می‌شود. زمانی که این هورمون وارد جریان خون شود وظیفه دارد تا خبر بروز استرس را به تمام اعضای بدن و مغز مخابره کند. این هورمون به ما اجازه می‌دهد که در موقع لزوم احساس خطر کرده و از خود عکس‌العمل نشان دهیم.

www.takbook.com

ترشح مداوم میزان زیاد هورمون‌های استرس باعث تحلیل رفتن منابع فیزیکی بدن، ضعف یادگیری و حافظه شده و در انتها فرد را مستعد ابتلا به افسردگی می‌کند. در حال حاضر دوز توصیه شده از این ویتامین برای افراد بزرگسال ۶۰ میلی گرم است و این میزان بسیار با دوزی که در آزمایشات فوق که برابر ۱۰۰۰ میلی گرم توصیه می‌شود، متفاوت است.

اما اعتقاد رو به رشدی وجود دارد مبنی بر اینکه ۶۰ میلی گرم در روز بسیار اندك و منسوخ است.

محققان می‌گویند این مقدار در واقع زمانی مورد تایید بود که در چندین دهه قبل برای مقابله با بیماری اسکوربیك توصیه می‌شد اما بررسی‌های امروزی در راستای متضاد قرار می‌گیرد به طوری که میزان مورد نیاز از این ویتامین برای حفظ سلامت بدن با توجه به شرایط محیط زیستی متفاوت است.

به این ترتیب نیاز امروزی به مراتب بیشتر از گذشته و نه تنها برای رفع کمبودهاست. به علاوه شواهد علمی نشان می‌دهد که انسان‌های ماقبل تاریخ خیلی بیشتر از ویتامین C در یك رژیم غذایی غنی در مناطق گرمسیری از طریق میوه‌های تازه استفاده می‌کردند. به این ترتیب میزان مورد نیاز ما نیز باید خیلی بیشتر از دوز تامین شده قبلی است.

ویتامین C در سبزیجات و میوه‌های تازه و خام و به ویژه در مرکبات و نیز فلفل قرمز و سبز یافت می‌شود.

هر یك لیوان ۸ اونسی از آب پرتقال تازه حاوی ۹۷ میلی گرم از این ویتامین است. این ویتامین هم چنین در میوه‌هایی چون خربزه درختی، طالبی، توت فرنگی و کلم بروکلی، کلم بروکسل و گوجه فرنگی وجود دارد.

این ویتامین در مواد غذایی حیوانی یافت نمی‌شود و تنها مقدار اندکی در ماهی تازه وجود دارد.

ویتامین C ناپایدار است و با پختن و قرار دادن غذا در برابر نور تخریب می‌شود.

منبع : خبرگزاری فارس

**http://vista.ir/?view=article&id=202373**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین C ث یا اسید اسکوربیک

ویتامین C یکی دیگر از ویتامین‌های محلول در آب می‌باشد که از نظر احتیاج زیاد بدن به این ویتامین و محدود بودن منابع آن و فساد و خرابی آن تحت اثر عوامل مختلف دارای اهمیت می‌باشد.

ویتامین A و بتاکاروتن و نیز ویتامین‌های گروه B چنانچه در پیش دیدیم در بسیاری از غذاهای حیوانی و نباتی وجود دارند در حالی‌که ویتامین C منحصراً در میوه‌ها و سبزیجات به مقدار قابل توجه وجود دارد.

ویتامین C مزه ترش دارد ولی معمولاً مزه ترشی میوه‌ها مربوط به میزان ویتامین موجود

www.takbook.com

در آن نمی‌شود بلکه بیشتر مربوط به وجود اسیدهای قوی‌تری نظیر اسید سیتریک اسید تارتاریک و غیره می‌باشد. در میوه‌های شیرین هم غالباً ویتامین C به میزان قابل توجهی وجود دارد، میوه‌هائی نظیر انگور، خربزه، زردآلو و غیره دارای مقداری ویتامین C می‌باشند.

ویتامین C در بدن مقدار زیاد ذخیره نمی‌شود لذا بهتر است که ویتامین موردنیاز در غذای روزانه موجود باشد ولی این کمی ذخیره باعث نمی‌شود که علائم کمبود خیلی زود در اشخاص ظاهر شود.

اگر کمبود ویتامین در غذا دو یا سه ماه ادامه یابد کم‌کم علائم ظاهر خواهد شد. چنانچه ویتامین C به‌اندازه موردنیاز به بدن نرسد علائمی بروز می‌کند.

**http://vista.ir/?view=article&id=10751**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین C در پیش گیری از سرطان موثر است

ویتامین C در خنثی کردن رادیکال های آزاد موثر است و احتمال تشکیل سلول های سرطانی را کاهش می دهد. مطالعات آماری مختلف نشان می دهد که درصد ابتلا به سرطان در افرادی که روزانه مقادیر زیادی مواد حاوی ویتامین C مصرف می کنند، نسبت به کسانی که در رژیم غذایی آن ها میوه و سبزی تازه وجود ندارد یا میزان آن اندک است، به طور قابل ملاحظه ای پایین است.

روند طبیعی درمان سرطان عبارت است از برطرف کردن تومورهای بدخیم به طور فیزیکی تاحد ممکن و در پی آن انجام یک سری شیمی درمانی یا پرتودرمانی که ویتامین C باعث می شود عملکرد دستگاه ایمنی بدن در این افراد بالا برود و در نتیجه مقاومتشان در برابردامنه وسیعی از بیماری های عفونی افزایش یابد.

منبع : روزنامه خراسان

**http://vista.ir/?view=article&id=126633**

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

# ویتامین C علیه سرماخوردگی؟!

برای ما چیزی شبیه عادت شده که به محض یک عطسه کردن یا کمی گیج رفتن سرمان، سراغ قفسه داروهای خانگی‌مان برویم یا به نزدیک‌ترین داروخانه مراجعه کنیم و چند قرص و کپسول بالا بیندازیم، به امید این‌که بیماری را مغلوب دستاوردهای فناوری‌های دارویی عصر جدید کنیم.

نه فقط در مورد سرماخوردگی و سردرد و دست و پا درد، بلکه این مشکل در مورد بیماری‌های صعب‌العلاج هم رواج دارد.

تقریباً در بیشتر خانه‌ها چیزهایی مثل کپسول امگا ۳، انواع ویتامین‌ها، مولتی‌ویتامین‌ها و مکمل‌های تقویتی و مانند اینها وجود دارد، چیزهایی که به ما امکان می‌دهند باور کنیم این بیماری‌ها را به‌راحتی می‌توان مهار کرد، نه با تحمل سختی‌هایی مثل آماده کردن و خوردن غذاهای سالم یا ورزش کردن، که فقط با بالا انداختن روزانه یک عدد از این کپسول‌های حاضر و آماده.اما اوضاع به همین شیرینی نیست که ما فکر می‌کنیم.

هر روز تحقیقات جدیدی منتشر می‌شود که خبر از بی‌فایده یا کم‌فایده بودن یا حتی ضرر برخی از این فراورده‌های نجات‌بخش می‌دهد.

تا چند وقت پیش مرسوم بود که وقتی کسی دچار سرماخوردگی یا هر بیماری ساده مشابه آن می‌شد، دوست و آشنا در فکر این بودند که چه غذایی را بخورد یا نخورد تا زودتر خوب شود: «دخترم، آش گشنیز و جعفری بخور، خوب میشی!» یا «بستنی نخور، مگه گلودرد نداری؟» یا حداکثر این‌که «آویشن را دم کن، درست عین چای، یک فنجان سربکش، راه تنفست باز می‌شه.»

کاری به درست و غلط بودن این توصیه‌های تجربی نداریم. البته بد نیست محققان کشورمان روی این‌گونه دوا و درمان‌های خانگی بیشتر کار کنند و فایده یا زیانشان را بررسی کنند. اما مشکل از اینجاست که تمام توصیه‌ها به همین‌جا ختم نمی‌شود. به‌تازگی علاوه بر توصیه‌های خانگی، دوست و آشناها، به توصیه‌های مدرن‌تری روی آورده‌اند و آن این‌که از بیمارشان می‌خواهند فلان داروی خاص را برای درمان بیماری‌اش مصرف کند؛ چرا که خودش یک بار این کار را کرده و اثر داشته است.

- قرص ویتامین C، درمان سرماخوردگی؟

یکی از توصیه‌های رایج به فرد سرماخورده، مصرف قرص ویتامین C است. اما به‌تازگی، خبری منتشر شده که نشان می‌دهد مصرف این قرص از سرماخوردگی پیشگیری نمی‌کند. البته پیش از این، شواهدی در مورد نقش ویتامین C، در ساختار و عملکرد گلبول‌های سفید به دست آمده بود.

www.takbook.com

در سال ۱۹۷۰، آقای لوئیس پائولینگ، شیمی‌دانی که جایزه نوبل گرفته بود، به استناد همین شواهد و برای تقویت سیستم ایمنی بدن، توصیه کرده بود مردم روزی ۱۰۰۰میلی‌گرم از این ویتامین بخورند تا سرما نخورند.

توصیه شیمی‌دان نوبلیست، کار خودش را کرد. حالا دیگر ویتامین C و در نتیجه فراورده دارویی آن، به عنوان یک «ضدسرماخوردگی» شهرت پیدا کرده است. گرچه دائماً این بحث بین محققان وجود داشت که آیا نیازی به این مصرف اضافه وجود دارد یا نه؟

به گفته کارشناسان انجمن تغذیه بریتانیا، مقدار مجاز مصرف روزانه این ویتامین، ۶۰ میلی‌گرم است و دُز روزانه آن ۲۰۰ میلی‌گرم؛ در حالی که اگر بخواهیم ساختار و عملکرد گلبول‌های سفید را، با همان تئوری، تقویت کنیم، باید بسیار بیشتر از این مقدار ویتامین C بخوریم، چیزی در حدود همان ۱۰۰۰میلی‌گرم، که این قطعاً به سلامت اعضای دیگر بدن آسیب می‌رساند و قابل توصیه نیست. ضمن این‌که اصولاً بدن قابلیت جذب این مقدار ویتامین C را ندارد و اضافی آن، جذب‌نشده از بدن خارج می‌شود.

اما به گزارش بی‌بی‌سی، این مطالعه جدید، که در آن بیش از ۲۰ مطالعه قبلی ارزیابی شده، تکلیف خیلی‌ها را روشن می‌کند. در این تحقیق که به‌طور مشترک در دو دانشگاه هلسینکی فنلاند و دانشگاه ملی استرالیا انجام شده، در مجموع این نتیجه به‌دست آمد که مصرف قرص ۲۰۰ میلی‌گرمی ویتامین C در کودکان، احتمال سرماخوردن را فقط ۶/۱۳ درصد کم می‌کند و در بزرگسالان ۸ درصد.

و این مقدار چیزی نیست که فایده چندانی برای افراد داشته باشد؛ به‌خصوص اگر در نظر بگیریم که هر فرد به‌طور معمول ۲ تا ۳ بار در سال بیشتر قرار نیست سرما بخورد. البته بررسی مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که مصرف ویتامین C اضافی در کسانی که استرس زیادی را متحمل می‌شوند، چه به لحاظ فیزیکی مثل ورزشکاران و چه به لحاظ روانی، با احتمال بیشتری از بروز سرماخوردگی پیشگیری می‌کند؛ چیزی حدود ۵۰ درصد.

کارشناسان تغذیه می‌گویند اگر واقعاً به توصیه آنها، مصرف روزی ۵ وعده میوه و سبزی تازه، عمل کنیم، این مقدار ویتامین C قطعاً به بدنمان می‌رسد و نیازی به مصرف قرص اضافی نیست.

نتیجه‌گیری این محققان، از بررسی انواع مطالعات انجام شده، این است که ممکن است مصرف روزانه یک قرص ویتامین C در روزهای سرماخوردگی، به کاهش دوره بیماری و کم شدن شدت آن کمک کند که البته این هم نیاز به مطالعات قوی‌تری برای اثبات دارد، اما مطمئناً نیازی نیست که سالی ۳۶۵ قرص ویتامین C بخورید تا خدای‌نکرده سرما نخورید.

● آنتی‌اکسیدان، ضد پیری

پیش از این گفته شده بود ویتامین‌هایی نظیر ویتامین C و E ، نقش مهمی در به تاخیر انداختن روند پیری و تخریب سلول‌ها و نهایتاً سرطانی شدن‌شان دارد. برای بتاکاروتن، پیش‌ساز ویتامین A هم همین فایده‌ها را گفته بودند. این آنتی‌اکسیدان‌ها، رادیکال‌های آزاد حاصل از سوخت و ساز سلول‌ها را از بدن می‌رانند و به این ترتیب به سلامت آنها کمک می‌کنند. در مطالعات دیگر، به نقش ویتامین D اشاره شد. حتی در ژانویه ۲۰۰۶، نوعی قرص ویتامین D ساخته شد که بر اساس همین نقش ویتامین‌ها و برای پیشگیری از پیشرفت سرطان پروستات طراحی شده بود.

اما این دلخوشی‌ها چندان طول نکشید. کمی بعد، به فاصله چند ماه، در ماه مه ۲۰۰۷، مطالعه دیگری از محققان نشان داد که مصرف قرص‌های مکمل، نمی‌تواند روند تخریب و پیر شدن سلول‌ها را به تعویق بیندازد و حتی گاه ممکن است باعث کوتاه شدن عمر آنها شود. بررسی‌های محققان دانشگاه کپنهاگ، روی ۶۸ مطالعه انجام شده روی ویتامین‌ها این‌طور نتیجه داد که قرص‌های ویتامین C و سلنیوم، تاثیری در افزایش طول عمر سلول‌ها ندارد؛ در حالی که مکمل‌های ویتامینی، شامل بتاکاروتن، A و E به ترتیب ۷ درصد، ۱۶ درصد و ۴ درصد، طول عمر سلول‌ها را کم می‌کند.

نتیجه این‌که، این داروها به هیچ عنوان اثری در طولانی کردن عمر سلول‌ها ندارد و نمی‌توان پشت این قرص‌ها مخفی شد و از پیری سلولی و نهایتاً سرطانی شدن آنها فرار کرد.

● مولتی‌ویتامین و احتمال سرطان

www.takbook.com

تا حالا اگر از این گفته بودیم که از این مکمل‌های تقویتی ناامید شوید، حالا باید یک هشدار را هم به همه اینها اضافه کنیم و آن این که ممکن است برخی از این کپسول‌های رایج، نه‌تنها فایده‌هایی را که از آنها انتظار داریم، نداشته باشند، بلکه ممکن است خطرهایی را هم با خود به همراه بیاورند. این هم خبری بود که چند ماه پیش در بی‌بی‌سی منتشر شد:

مردانی که بیشتر از روزی یک عدد قرص مولتی‌ویتامین استفاده می‌کنند، ۳۲ درصد بیشتر از سایر مردان، احتمال دارد که به سرطان پروستات مبتلا شوند. در بین افرادی که به این سرطان مبتلا می‌شوند هم، احتمال کشندگی سرطان پروستات در آنهایی که عادت به مولتی‌ویتامین‌خوری داشته‌اند، به نسبت سایر مردانی که هیچ‌گاه به‌طور منظم از این قرص‌ها استفاده نکرده بودند، تقریباً دو برابر می‌شود.

محققان مرکز ملی تحقیقات سرطان آمریکا، که مطالعه‌شان تمام آرزوهای بشر را برای استفاده از سلاح «قرص مولتی‌ویتامین» علیه سرطان پروستات به باد داده، خودشان هم از این نتایج شگفت‌زده‌اند و نمی‌توانند آن را توجیه کنند؛ به‌خصوص این‌که قرص‌های مولتی‌ویتامین محتوی چندین نوع فراورده در کنار یکدیگر است، تفسیر این نتایج را بغرنج‌تر می‌کند.

- داروهای طبیعی

این نتایج گیج‌کننده و گاه متناقض، به خاطر تفاوت محیط آزمایشگاه و بدن انسان و همین‌طور تفاوت بین مواد غذایی طبیعی با مواد مصنوعی ساخت بشر است. در بدن ما ساز و کارهایی وجود دارد که تاثیرات گوناگون مواد شیمیایی را دگرگون می‌کند؛ چیزی متفاوت با فرایندهایی که در لوله‌های آزمایشگاهی می‌بینیم.

در خوراکی‌های طبیعی هم، ترکیب مواد گوناگون در کنار هم است که باعث می‌شود این خاصیت‌های متنوع را از آنها انتظار داشته باشیم. البته تنها راه ما برای فهمیدن این خواص و فایده‌ها، همان مطالعات آزمایشگاهی و تجربی است، اما نباید در کاربرد آنها به همین راحتی تصمیم بگیریم.

کارشناسان رشته‌های مختلف، به‌خصوص کارشناسان تغذیه، معتقدند ما هنوز نمی‌دانیم چقدر و چگونه و یا چه ترکیبی از ویتامین‌های حیات‌بخش را استفاده کنیم و همین می‌تواند اثر آنها را در مبارزه و پیشگیری از بیماری‌ها معکوس کند. شاید به همین دلیل بتوان توصیه کرد به‌جای استفاده از مکمل‌های ویتامینی که برخی‌ها مثل نقل و نبات از آن‌ها می‌خورند، به مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزی‌ها روی آوریم؛ چیزی که احتمال زیر سؤال رفتن آن بسیار کمتر از فراورده‌های دارویی ساخته دست بشر است.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

**http://vista.ir/?view=article&id=324993**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین C معجزه ایی بعد از ویتامین A و B

از زمان کشف ویتامین ث در سال ۱۹۳۰ تا امروز دانشمندان به نتایج عجیب و غریبی درباره تاثیر آن در سلامت انسان رسیده‌اند.

ویتامین ث، سومین ترکیبی از این گروه بود که دانشمندان شناختند و به همین دلیل هم

www.takbook.com

بعد از آ و ب، حرف سوم الفبا را برای نامگذاری آن انتخاب کردند.در سال ۱۹۷۰ لینوس پاولینگ، برنده جایزه نوبل، کتابی با عنوان «سرماخوردگی و ویتامین ث» نوشت و مردم را تشویق کرد تا هرروز هزار میلی گرم از این ویتامین را مصرف کنند.

اگرچه امروز به طور متوسط، روزانه ۶۰ میلی گرم از آن توصیه میشود که تقریبا به اندازه یک لیوان آب پرتقال است؛ با این‌حال، در طول این سال‌ها خواص معجزه‌آسای ویتامین ث به اثبات رسیده است.

برپایه آخرین تحقیقات، به تازگی دانشمندان متوجه شدهاند که ویتامین ث میتواند رشد بعضی از غدههای سرطانی را به تاخیر اندازد. این مطالعه جدید که در مجله سلول سرطانی چاپ شده تاییدی است بر این باور عمومی که ویتامین ث و آنتی اکسیدان‌های دیگر قادرند رشد تومور را کند کنند، البته با این توضیح که مکانیسم عملشان با چیزی که دانشمندان پیش ازاین فکر میکردند متفاوت است.

محققان ابتدا سلولهای سرطانی انسان (لنفوم و سرطان پروستات) را به موش منتقل کرده و سپس به آن موش ها ویتامین ث دادند. آنها مشاهده کردند که مصرف ویتامین ث و ان-استیل سیستئین که هر ۲ آنتی اکسیدان هستند، توانست رشد سلول‌های سرطانی را در این موش‌ها محدود کند. اگر یادتان باشد آنتی اکسیدان‌ها موادی در غذا هستند که جلوی آسیب رادیکال‌های آزاد را میگیرند. ویتامین ث و ای (C,E) وهمچنین بتا کاروتن از مشهورترین آنتی اکسیدان‌ها هستند.

پیش از این دانشمندان فکر می‌کردند ویتامین ث با پیشگیری از اثر تخریبی رادیکال‌های آزاد بر روی DNA از سرطان جلوگیری میکند. اما در تحقیقات جدید که پروفسور چی دانگ در دانشگاه جانز هاپکینزدر بالتیمور انجام داده مشخص شد کهآنتی اکسیدانها طور دیگری عمل کرده و تحت شرایطی خاص توانایی رشد تومور را تضعیف میکنند. بد نیست بدانید درک چنین مکانیسم‌هایی میتواند به دانشمندان کمک کند تا راههای بهتری برای مبارزه با سرطان پیدا کنند.

دست اندر کاران این مطالعه معتقدند احتمال دارد سرطان کولون و رحم هم مستعد درمان با ویتامین ث باشند و لازم است این بررسی در مورد آنها نیز انجام شود.

در سال ۱۹۷۰ ینوس پاولینگ هم درباره اثر ضد سرطانی ویتامین ث بحث کرده بود. او هم فهمیده بود که در شرایطی خاص ، ویتامین ث جلوی تشکیل تومور را میگیرد اما نتوانسته بود مکانیسم آن را خوب توضیح دهد.

- ویتامین ث، یار دیابتی‌ها

تحقیقات نشان داده ویتامین ث میتواند بعضی عوارض دیابت را هم کم کند. به نظر میرسد ویتامین ث این کار را با از بین بردن رادیکالهای آزاد مخرب بافت که در دیابتیها بیش از حد تولید میشود؛ انجام میدهد.

قند خون بالا در دیابت نوع یک موجب تغییراتی در میتوکندری – بخشی از سلول که با سوزاندن مواد، انرژی تولید می کند- می شود که افزایش تولید رادیکال‌های آزاد را در این بخش از سلول به دنبال دارد.

محققان دریافتهاند که متاسفانه این تغییر تامدتی طولانی پس از طبیعی شدن قندخون ادامه پیداکرده و می‌تواند منجر به قطع عضو، بیماری قلبی و کوری در بیماران دیابتی شود.

این ویتامین با تصفیه رادیکال‌های آزاد و رساندن سطح آنها به حد طبیعی، از اثر تخریبی آنها پیشگیری میکند. با این وجود دانشمندان هنوز معتقدند مکملهای این ویتامین نباید بیرویه و خودسرانه مصرف شود. چون مصرف طولانی مدت ومقادیر زیاد آن ممکن است برای بیماران زیانهایی به بار آورد.

www.takbook.com

● ویتامین ث علیه آرتریت

محققان دانشگاه منچستر ومرکز تحقیقات آرتریت طی بررسی ۲۵ هزار نفر به مدت ۸ سال تاثیر رژیم غذایی را بر آرتریت مشاهده کرده و متوجه شدند مصرف نکردن میوه و سبزی- به‌خصوص از نوعی که ویتامین ث دارد- خطر آرتریت (التهاب مفاصل) را زیاد میکند.

پروفسور دیوید اسکات رئیس انجمن روماتولوژی انگلیس نیزمعتقد است ارتباط قوی بین ایجاد بعضی از انواع آرتریت و کمبود ویتامین ث در غذای افراد وجود دارد. به طوری که شاید بتوان کمبود این ویتامین را هم مانند سیگار کشیدن یکی از عوامل خطر (ریسک فاکتور)آرتریت روماتویید دانست. علاوه بر این می‌شود فهمید که تغذیه هم میتواند نقش مهمی در درمان آرتریتهای التهابی ایفا کند.

● ویتامینی بر ضد پره اکلامپسی

محققان مرکز تحقیقات زنان مگی و دانشگاه پزشکی پیتز بورگ دریافتند حتی مقادیر کمی کمبود ویتامین ث میتواند اثر بدی بر انعطاف پذیری رگها و ایجاد فشار خون حاملگی داشته باشد. (فشار خون حاملگی یا پره اکلامپسی با فشار خون بالا، ورم مفاصل و وجود پروتئین در ادرار مشخص می‌شود و یکی از علل مرگ مادر و جنین و ناتوانی ها و مرگ نوزادان است.)

آن‌ها متوجه شدند محدودیت مصرف ویتامین ث در موشهای باردار موجب افزایش سختی رگ‌ها میشود، در حالی‌که درموش‌های غیر حامله چنین اتفاقی نمی افتد که احتمالا به دلیل تغییرات فیزیولوژیک طبیعی در این دوران است.

● ویتامین سالمندان

بررسیهای محققان دانشگاه کلرادو نشان داده سالمندان با مصرف ویتامین ث میتوانند با استرس اکسیداتیو در سلولهایشان (که ممکن است موجب تخریب بافت شده و در عملکرد طبیعی فیزیولوژیک بدنشان اختلال ایجاد کند) مقابله کنند.

اگرچه اکسیژن برای زندگی تمام موجودات زنده زمین لازم است، اما اکسیژن اگر با بعضی از مولکول‌ها ترکیب شود میتواند رادیکال‌های آزاد اکسیژن را تولید کند که دشمن حیات به حساب می‌آیند. افزایش این مولکول‌های مخرب در بدن ایجاد شرایطی به نام «استرس اکسیداتیو» می‌کند. با افزایش سن این اثر بیشتر و بیشتر میشود به طوری که محققان معتقدند بسیاری از عوارض پیری ناشی ازتخریب بافتی دراثر همین استرس اکسیداتیو است.

به تازگی محققان متوجه شدهاند که این استرس در کاهش متابولیسم استراحت در سالمندان هم موثر است. یعنی افراد پیر در حال استراحت کالری کمتری نسبت به جوان‌ترها میسوزانند. این محققان معتقدند با دادن آنتی اکسیدان به سالمندان میتوان با اثرات تخریبی رادیکال‌های آزاد مقابله کرده و دوران پیری افراد را سالمتر کرد.

آنها در بررسیهای خود به این نتیجه رسیدند که با تزریق ویتامین ث به سالمندان ۶۰ تا ۷۴ ساله میتوان متابولیسم استراحت آنها را تا حد ۱۰۰ کالری در روز بالا برد. این تحقیق اهمیت مصرف ویتامین ث را در کاهش اضافه وزن ناشی از پیری و بعضی بیماریهای حاصل از آن نشان میدهد.

یک مرکز پزشکی در سانفرانسیسکو پس از بررسی ارتباط سطح ویتامین ث و عفونت هلیکوباکتر پیلوری در مجله امریکایی تغذیه اعلام کرد که هرچه مقدار ویتامین ث در خون فرد کمتر باشد احتمال ابتلای او به عفونت هلیکوباکتر پیلوری بیشتر است. لازم است بدانید این باکتری عامل زخم معده واثنی عشر و سرطان معده شناخته شده!

● ویتامین ث و سرماخوردگی

پیش از این دانشمندان فکر میکردند مصرف مکمل‌های ویتامین ث میتواند در بهبود سرماخوردگی موثر باشد اما تحقیقات جدید نشان داده که این ویتامین تاثیری در کاهش مدت و شدت این بیماری ندارد مگر در افرادی که در زمان طولانی در معرض استرس زیاد قراردارند مانند دوندههای دو ماراتن و اسکی بازان و سربازان تحت آموزش! این افراد خاص اگر به طور منظم و روزانه ویتامین ث مصرف کنند ۵۰ درصد کمتر سرما میخورند.

پروفسوری از دانشگاه هلسینکی در فنلاند معتقد است اثر ویتامین ث در سرماخوردگی به‌قدری ناچیز است که نمیارزد بخاطر آن ۳۶۵ روز سال آن را بخوریم تا مبادا سرما بخوریم !و بالاخره این که دانشمندان دانشگاه پنسیلوانیا به این نتیجه رسیدهاند که تنها یک آنتی اکسیدان به تنهایی نمی‌

www.takbook.com

تواند جلوی بیماری را بگیرد و این کل رژیم غذایی است که اهمیت دارد. ویتامین ث هم در بدن مفید است اما به شرط این که «ژنوتوکسین» ایجاد نکند.

تحقیقات نشان داده مصرف ویتامین ث طبیعی، یعنی میوه و سبزی، جلوی ایجاد این ماده سمی را می گیرد، در حالی که مکمل‌های ویتامین ث چنین خاصیتی ندارند. این یعنی ترکیب و نسبت خاص مواد دریک پرتقال، معجزه‌ای‌است که هنوز بشر نتوانسته آن را تقلید کند.

منبع : ایرانیان انگلستان

**http://vista.ir/?view=article&id=278282**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین C یادتان نرود!

با توجه به تاثیرات اساسی ویتامین C در بدن ، محققان معتقدند مصرف مواد طبیعی به تنهایی نیاز بدن به این ویتامین را تامین نمی کند و بهتر است از مکمل‌های ویتامین C نیز استفاده شود.

بدن قادر به ساختن ویتامین C مانند ویتامین‌های دیگر نیست و به دلیل اینکه کمبود ویتامین C نیز عوارض بسیاری در بدن دارد بنابراین توصیه می‌شود مکمل این ویتامین نیز مصرف شود.

با توجه به اینکه ویتامین C از تشکیل گلبولهای قرمز خون تا کمک به جذب آهن و ترمیم زخمها نقش دارد ، کمبود آن می‌تواند عوارض خونی و پوستی بسیاری همراه داشته باشد.

بررسی‌ها نشان داده است، انواع التهابات، خشک و شکننده شدن موها و پوست ، تاخیر در درمان زخمها و عفونتها از جمله عوارض کمبود این ویتامین است.

در عین حال سیستم دفاعی بدن به شدت وابسته به ویتامین C است و کمبود این ویتامین موجب ضعیف شدن بدن در مقابل بسیاری از بیماریها از جمله سرماخوردگی و آنفلوانزا می‌شود.

به همین دلیل بسیاری از متخصصان در درمان عوارض این چنینی، از مکمل‌های غذایی و دارویی این ویتامین برای بیماران استفاده می‌کنند تا سرعت بهبود افزایش یابد.

منبع : روزنامه اطلاعات

**http://vista.ir/?view=article&id=96240**

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

# ویتامین D

● اطلاعات کلی

ویتامین D شامل گروهی از مولکول های مشابه می باشد که در جذب و متابولیسم کلسیم و ساخت استخوان مشارکت دارد و در بدن به عنوان یک هورمون انسانی عمل می کند.

اگرچه ساختارهای شناخته شده زیادی از ویتامین D موجود است، ولی فقط دو ساختار آن برای بدن ضروری می باشد. ویتامین D۲ (ارگوکلسیفرول) به وسیله ی گیاهان ساخته می شود ، ولی ویتامین D۳ (کوله کلسیفرول) هم به وسیله ی حیوانات و هم در اثر تابش اشعه یUVB (نور آفتاب) به پوست ، در بدن ساخته می شود. یادآوری این نکته ضروری است که هر دو ویتامین برای بدن ارزش یکسانی دارد.

● ویژگی های ساختاری:

ویتامین D ، محلول در چربی می باشد.

● عملکرد

- ویتامین D دارای نقش مرکزی در حمایت از سلامت استخوان می باشد. این ویتامین برای جذب کلسیم ضروری بوده و هورمون پاراتیروئید (PTH) را تنظیم می کند. همچنین ، ویتامین D دفع کلیوی کلسیم را تنظیم کرده و غلظت این عنصر در بدن را در حد طبیعی نگه می دارد.

- شکل فعال ویتامین ۱،۲۵ (OH)۲D ، D ، تکثیر را مهار کرده و تمایز سلول ها را تحریک می کند.

- شکل فعال ویتامین D ، بر روی عملکرد سیستم ایمنی اثر می گذارد و ممکن است ایمنی ذاتی را افزایش دهد و گسترش خود ایمنی را مهار کند.

- ترشح انسولین.

- تنظیم فشار خون.

● علائم و نشانه های کمبود

- ریکنز: در شیرخواران وکودکان ، کمبود شدید ویتامین D موجب نارسایی در منیرالیزاسیون استخوان می گردد.

- استئومالاسی: در زنانی که بارداری متعدد با فاصله کم داشته اند و افرادی که برای مدت طولانی از تابش آفتاب دوری کرده اند ، استئومالاسی اتفاق می افتد.

- استئوپورز: پیشگیری و درمان استئوپورز به مصرف کافی ویتامین D و کلسیم بستگی دارد.

www.takbook.com

- ضعف عضلانی و درد.

● منابع غذائی

مهمترین منبع ویتامین D ، شیر غنی شده با ویتامین D می باشد. گوشت ماهیچه ، شیر (غنی شده) ، میوه ها و سبزیجات منابع ناچیزی از ویتامین D دارند. جگر ، کره ، قارچ ، روغن ماهی و زرده ی تخم مرغ دارای مقادیر متغیری از ویتامین D می باشند.

روغن جگر ماهی(Cod Liver Oil)و روغن ماهی (Fatty Fish Oil) ، منبع غنی از ویتامین D می باشند.

● افراد با نیاز های خاص

- افراد مسن (بالاتر از ۷۰).

- افراد گیاه خوار.

- الکلی ها.

● تداخل داروئی

- وارفارین جذب ویتامین Dرا کاهش می دهد.

- آنتی بیوتیک های خوراکی مانند نئومایسین جذب ویتامین Dرا کاهش می هد.

- مصرف مزمن مسهل ها می تواند جذب روده ای بسیاری از مواد از جمله ویتامین¬ D را کاهش دهد.

- داروهای که به صفرا متصل می شوند مانند کلستیرامین(Cholestyramine) ، کلیستیول (Colestipol)و روغن معدنی ، ممکن است جذب ویتامین D را کاهش دهد.

- مصرف همزمان دیورتیک های تیازیدی و آنالوگ های ویتامین D در بیمارانی که دچار هیپوپاراتیروئیدی هستند ، ممکن است موجب هیپرکلسیمی گردد.

- داروهای ضد تشنج مانند فنوباربیتال و فنی توئین ممکن است غلظت های پلاسمایی ویتامین D را کاهش می دهد.

- ویتامین D ممکن است در بیمارانی که روی مصرف دیژتیالیس هستند ، موجب هیپوکلسیمی گردد.

- کتوکونازول(Ketoconazole) ، ممکن است آنزیم های سنتتیک و کاتابولیک ویتامین D را مهار کند.

- درمان طولانی مدت (بیش از دو هفته) با کورتیکو استروئید ، توانایی بدن جهت فعال کردن ویتامین D را کاهش می دهد.

- ویتامین D ممکن است موجب اختلال در کارایی وراپامیل(Verapamil) گردد.

● تحقیقات در حال انجام

- سرطان و نقش حفاظتی ویتامین D.

- مالتیپل اسکلروز و شیوع کمبود ویتامینD در این گروه.

- دیابت و نقش ویتامین .D

http://poshtibani-maghale.blogfa.com/post-۴۸.aspx

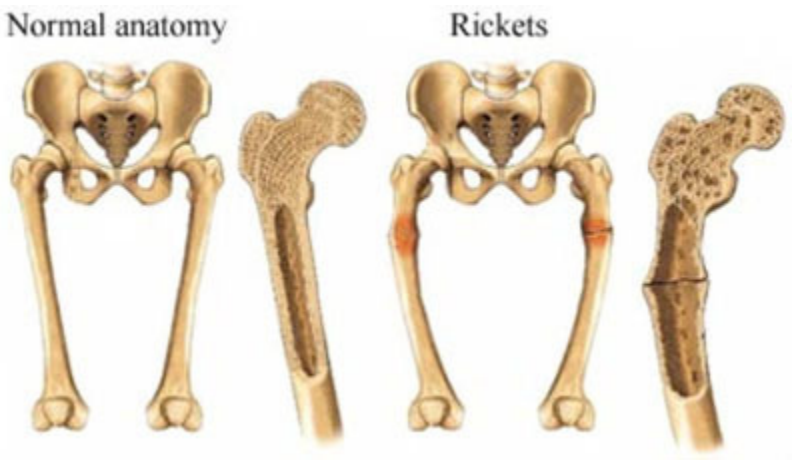
منبع : مطالب ارسال شده

**http://vista.ir/?view=article&id=95575**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

# ویتامین D




ویتامین D برای سلامت استخوانها اهمیت زیادی دارد. این ویتامین باعث افزایش جذب کلسیم از روده‌ها شده و آنها را به استخوانها می‌رساند. ۹۹ درصد تمام کلسیم بدن در استخوانها قرار دارند. ویتامین D همچنین دارای اثرات مستقیمی بر روی استخوانها میباشد: ویتامین D۳ یا کوله کلسیفرول که در پوست و در هنگامی که با نور خورشید مواجه میشویم ساخته میشود و ویتامین D۲ یا ارگوکوله کلسیفرول که آن را از مواد غذایی بدست می‌آوریم.

کمبود ویتامین D در افراد سالخورده و بخصوص آنهایی که از خانه بیرون نمی‌روند تا با نور خورشید مواجه شوند شایع میباشد. در تحقیقی که اخیراً در فرانسه انجام شده مشخص گردیده که مصرف ویتامین D و مکملهای کلسیمی می‌تواند خطر شکستگی‌های گردن استخوان ران در خانمهای سالخورده را کاهش دهد.

بنابراین بسیاری از پزشکان برای افراد سالخورده و کسانی که با نور آفتاب مواجه نمی‌شوند ویتامین D تجویز می‌کنند.

داروهای ویتامین D:

ویتامین D را می‌توان بصورت خوراکی یا تزریقی مصرف نمود. در صورت مصرف خوراکی ویتامین D استفاده میشود، هفته‌ای یك یا دو تزریق انجام می‌گردد. گرچه در بعضی موارد جذب ویتامین D بعد از تزریق بسیار کم میباشد و بنابراین ترجیح داده میشود که از داروی خوراکی آن استفاده شود.

عوارض جانبی ویتامین D:

در صورت استفاده از مقادیر توصیه شده ویتامین D عوارض جانبی خاصی دیده نمیشود. گاهی اوقات داروهای حاوی ویتامین D و کلسیم باعث ایجاد عوارضی مثل تهوع، اسهال، و یبوست می‌گردند. در افرادی که دارای مقادیر زیادی کلسیم در خونشان هستند و نیز در کسانی که بیماری شدید کلیوی یا سنگهای کلیه دارند، از مصرف ویتامین D باید خودداری شود.

کسانی باید ویتامین D مصرف نمایند

افرادی که در خطر کمبود ویتامین D قرار دارند مثل افراد سالخورده و کسانی که زیاد در خانه بوده و با آفتاب مواجه نمی‌شوند، کسانی که از داروهای ضدصرع استفاده می‌کنند، کسانی که به بیماریهای کبدی یا کلیوی مبتلا هستند و افرادی که سوءجذب روده‌ای دارند باید از ویتامین D استفاده نمایند. در صورت نیاز می‌توان کمبود ویتامین D را با انجام آزمایش خون اثبات نمود.

اگر شما در مورد مصرف ویتامین D برای خودتان مطمئن نیستید، با پزشکتان در این مورد مشورت نمایید.

منبع : پایگاه الکترونیکی خدمات پزشکی ایران

www.takbook.com

http://vista.ir/?view=article&id=205500

vista.ir
Online Classified Service

# ویتامین D احتمال سرطان پوست را کاهش می‌دهد

در صورتی که از کرم ضد آفتاب استفاده می‌کنید خوب است بدانید که به عقیده دانشمندان ویتامین D تولید شده بر اثر قرار گرفتن در معرض نور خورشید فواید قابل توجهی برای سلامت دارد.

پژوهشی که در طی چهار سال به وسیله دانشمندان آمریکایی انجام شده است، نشان می‌دهد که میزان ابتلا به سرطان در میان زنانی که ویتامین D مصرف می‌کنند در مقایسه با زنانی که این ویتامین را دریافت نمی‌کنند، به میزان ۶۰ درصد کاهش می‌یابد.

به گفته دانشمندان، کمبود ویتامین D با سرطان، اسکلروز متعدد ام.اس، دیابت نوجوانان و پوکی استخوان ارتباط دارد. از این رو مردم باید به تغییر سبك زندگی خود تشویق شوند.

مردمانی که پوست روشنی دارند به ویژه افراد بلوند روزانه تنها به۲۰ دقیقه نور خورشید نیاز دارند تا میزان مورد نیاز ویتامین D در بدن آنها تولید شود. کسانی که پوست تیره‌تری دارند، باید به میزان پنج تا ده برابر گروه اول در معرض نور خورشید قرار بگیرند.

البته قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی هم احتمال ابتلا به سرطان را بالا می‌برد. بنابراین هرگز اجازه ندهید که پوست‌تان دچار آفتاب سوختگی شود.

در صورت استفاده از تخت‌های مخصوص برنزه شدن از تخت هایی استفاده کنید که اشعه ماورای بنفش B را دارا هستند چرا که این اشعه به اشعه طبیعی نزدیك تر است. البته این روش هم مانند نور طبیعی خطر صدمه دیدن پوست را به همراه دارد. بهتر است در این‌باره نظر متخصصان پوست را جویا شوید.

تنها معدودی از غذاها آن هم به مقدار کم حاوی ویتامین D هستند. ماهی آزاد، ساردین، شاه‌ماهی، زرده تخم مرغ و برخی قارچها دارای ویتامین D هستند.

برخی کارخانه‌های تولید آب‌میوه و لبنیات نیز محصولات خود را با ویتامین D غنی می‌کنند. البته برای بزرگسالان قرار گرفتن در معرض نور خورشید آسان‌تر از تغییر رژیم غذایی است.

یك فرد بالغ برای دریافت میزان توصیه‌شده ویتامین D باید روزانه حدود ۴۰ لیوان شیر مصرف کند که عملی نیست. شیر بیشتر در کودکان منبع مناسبی برای ویتامین D به حساب می‌آید.

www.takbook.com

در فصل زمستان و نیز برای کسانی که مایل نیستند در معرض نور خورشید قرار بگیرند، استفاده از مکمل‌های غذایی ویتامین D به میزان ۲۰۰۰ واحد در روز توصیه می‌شود.

ممکن است برخی مردم چنین تصور کنند که اگر مقادیر کم ویتامین D تا این اندازه موثر است، پس مقادیر زیاد آن خیلی موثرتر خواهند بود. باید گفت که این تصور اشتباه است. چرا که مقادیر زیاد ویتامین D مسمومیت ایجاد می‌کند.

منبع : روزنامه سلامت

**http://vista.ir/?view=article&id=83659**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین D د

این ویتامین اولین بار در روغن کبد ماهی کشف شد و اثر مفید آن در بیماری راشیتیسم یا نرم شدن استخوان‌ها مشاهده گردید. ویتامین D گذشته از اینکه در غذاها وجود دارد در بدن نیز تحت اثر اشعه ماوراءبنفش خورشید ساخته می‌شود.

- اثر حیاتی ویتامین D

ویتامین D در بدن در متابولیسم کلسیم و فسفر اثر نموده در روده‌ها جذب آنها را تسریع کرده در داخل بدن نفوذ آنها را به داخل استخوان‌ها تسهیل می‌نماید.

اگر اطفال از راه خوراکی به‌اندازه کافی ویتامین D مصرف نکنند و بدن آنها نیز به قدر کافی در معرض نور خورشید قرار نگیرد استخوان‌های آنها نرم شده رشد آنها متوقف می‌گردد. این عارضه به‌نام راشیتیسم یا نرمی استخوان‌ها نامیده می‌شود. این عارضه اگر به موقع درمان نشود در استخوان‌ها تغییر شکل‌هائی از قبیل کلفت شدن مچ دست‌ها و پاها انحنای ساق پاها و تغییر شکل در قفسه صدری و جمجمه دیده می‌شود. عارضه نرم شدن استخوان‌ها در زن‌های بالغ مخصوصاً زن‌های قالی‌باف نیز دیده می‌شود که به‌نظر می‌رسد علت آن فقر غذائی و محروم بودن از نور خورشید و احتمالاً آبستنی‌های پی‌درپی می‌باشد. بنابراین زن‌های باردار و شیرده باید حتماً روزانه مدتی در آفتاب به سر ببرند و یا اگر در محل‌های سرپوشیده کار می‌کنند اقلاً نهار خود را در آفتاب صرف نمایند.

قرار دادن اطفال شیرخوار در معرض نور خورشید بسیار ضروری است مادران باید حتی‌المقدور از قنداق کردن اطفال بپرهیزند و اطفال خود را روزانه اقلاً برای چند دقیقه در معرض نور خورشید قرار دهند. چون که اشعه ماوراءبنفش که در ساختن ویتامین D مؤثر می‌باشد از شیشه عبور نمی‌کند

www.takbook.com

بنابراین قرار دادن اطفال پشت شیشه فایده‌ای ندارد و باید حتماً کودکان در هوای آزاد و سرباز در برابر آفتاب قرار گیرند.

**http://vista.ir/?view=article&id=10746**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین D را در زمستان فراموش نکنید

ویتامین D یکی از ویتامین های مورد نیاز بدن است که نقش های زیادی دارد. این ویتامین در اثر برخورد اشعه خورشید به پوست و از طریق غذا به بدن می رسد. در زمستان که نور خورشید کمتر است ویتامین D کمتری در بدن ما تولید می شود که ممکن خطراتی را در پی داشته باشد. یکی از اعمال ویتامین D در بدن ما، حفظ استحکام استخوان هاست.

اگر ویتامین D در بدن کم شود، احتمال شکسته شدن استخوان ها خصوصاً استخوان لگن، بالا می رود. کسانی که در مناطق سردسیر زندگی می کنند یا کمتر از خانه بیرون می آیند، بدانند که یا باید خود را در مقابل نور مستقیم قرار دهند و یا از منابع غذایی غنی از ویتامین D به طور مرتب استفاده کنند که عبارتند از؛ ماهی خصوصاً ماهی های چرب مثل آزاد و ساردین، تخم مرغ، جگر و شیرهای غنی شده با ویتامین D که البته در ایران موجود نیست ولی ما منابع دریایی فراوانی داریم و شاید هم دلیل اینکه خداوند فصل استفاده از ماهی را پاییز و زمستان قرار داده است، همین باشد.

ویتامین D، در پیشگیری از سرطان نقش مهمی دارد. هر روز در بدن ما، میلیون ها سلول سرطانی تولید می شوند و توسط سیستم ایمنی بدن از رده خارج می شوند. ویتامین D به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

اگر سیستم ایمنی ضعیف شود، این سلول های سرطانی رشد کرده و ایجاد سرطان هایی چون سرطان سینه، پروستات و کولون می کنند. افرادی که در مناطق شمالی آمریکا زندگی می کنند، سه برابر بیشتر در اثر سرطان کولون نسبت به مردم مناطق مرکزی، فوت می کنند. همچنین سیاهپوستانی که در مناطق سردسیر زندگی می کنند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان در اثر کمبود ویتامین D هستند، چون در اثر رنگدانه های پوستشان، تولید زیر پوستی ویتامین D کاهش می یابد. پس به فکر سطح ویتامین D خونتان باشید که با یک آزمایش سطح ۲۴ هیدروکسی ویتامین D خون مشخص می شود.

اگر در طول روز، دست ها و صورت شما یک ربع تا نیم ساعت در برابر نور مستقیم قرار گیرد و از منابع غنی ویتامین D مثل ماهی، روغن ماهی، صبحانه غنی شده با ویتامین D، استفاده کنید، هیچ گاه دچار کمبود نخواهید بود.

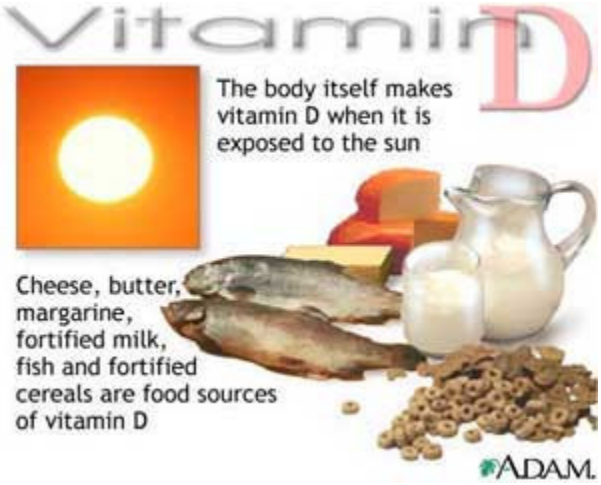
منبع : روزنامه کارگزاران

**http://vista.ir/?view=article&id=80484**

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین D و جلوگیری از ابتلا به انواع سرطانها




کارشناسان بیماری سرطان بر این باورند که مصرف بیشتر ویتامین D، باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان روده، سینه و رحم می شود. بنابراین آنها به افراد صرف ویتامین D را توصیه می کنند و باید مصرف روزانه این ویتامین و مکملهای آن را افزایش دهیم. آنها می گویند: ارتباط نزدیك ویتامین D با انواع سرطانها، درست به وضوح ارتباط خطرناك بین کشیدن سیگار و سرطان ریه است.

منابع غنی از ویتامین D شامل شیر، آب پرتغال، ماست و انواع پنیرها هستند. مصرف هر وعده یکی از این منابع حدود ۱۰۰ واحد ویتامین D به بدن شما می رساند، ولی باید روزانه حدود ۱۰۰۰ واحد ویتامین D صرف شود.

افزایش مصرف ویتامین D، بخصوص به افرادی که ساکن مناطق شمالی هستند، بیشتر توصیه می شوند، زیرا آنها ویتامین D کمتری از طریق نور آفتاب و خورشید دریافت می کنند. آمریکاییهای آفریقایی نیز باید این ویتامین را بیشتر صرف کنند، زیرا رنگدانه های پوست آنها قادر نیست ویتامین D لازم را تولید کند.

بنابراین مصرف روزانه ویتامین D خود را افزایش دهید تا خطر ابتلا به سرطانهای مهم در شما کاهش پیدا کند.

منبع : روزنامه ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=9395**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین D و دردهای مزمن در زنان

www.takbook.com

دردهای مزمن یکی از مشکلاتی است که اکثر زنان به آن مبتلا هستند و علت آن بخوبی مشخص نیست.

بنابر تحقیقات اخیر، محققان به ارتباط بین کمبود ویتامین D و درد در زنان پی برده اند.

در مطالعات قبلی بیشتر برمسائل روانی زنان تأکید شده بود و علت دردها را ناشی از افسردگی فرض می کردند، این در حالی بود که بهبود چندانی در میزان درد زنان حاصل نمی شد.

اخیراً مطالعه ای روی بیش از ۹ هزار و ۳۰۰ زن انجام گرفت که در آن به بررسی میزان ویتامین D موجود در جریان خون زنان پرداخته شد.

طبق نتایج این تحقیق هر اندازه میزان ویتامین D بیشتر بود، میزان درد در افراد کاهش پیدا می کرد.

اگر چه دلیل این امر دقیقاً مشخص نیست اما محققان احتمال می دهند که این امر ناشی از نقش ویتامین D در تنظیم سطح استروژن باشد که ممکن است بطور غیرمستقیم براحساس درد تأثیرگذار باشد.

همچنین محققان دریافته اند که ارتباط مستقیمی بین کمبود ویتامین D و خطر ابتلا به بیماری پوکی استخوان و شکستگی های استخوانی وجود دارد.

مطابق با آمار، احتمال ابتلا به این بیماری ها در زنان مسن در مقایسه با سایر زنان بیشتر است.

از منابع غنی از ویتامین D، می توان به انواع ماهی، تخم مرغ و مارگارین اشاره کرد.

ویتامین D، ویتامین قابل حل در چربی است که برای دریافت آن بطور طبیعی فرد باید روزانه به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در معرض نور مستقیم آفتاب قرار بگیرد.

علاوه بر این، در میان انواع ماهی های چرب، ماهی سالمون منبع غنی از ویتامین D است. ورزش، کاهش وزن و بهره گیری از رژیم غذایی صحیح در کاهش دردهای مزمن مؤثر است.

نوشیدن روزانه یک لیوان شیر یا آب پرتقال حاوی ۱۰۰ واحد ویتامین D است. میزان ویتامین D روزانه مورد نیاز برای افراد مختلف، ۲۰۰ تا ۶۰۰ واحد در روز، توصیه می شود.

مصرف ۹۰ گرم ماهی سالمون در روز حاوی ۴۲۵ واحد ویتامین D، ۹۰ گرم ماهی ساردین حاوی ۲۲۵ واحد ویتامین D و یک قاشق روغن ماهی حاوی ۱۳۶۰ واحد ویتامین D است. دانشمندان معتقدند: سبک زندگی، عوامل اجتماعی، میزان فعالیت جسمی و استعمال دخانیات از جمله عواملی است که در عدم جذب ویتامین D و افزایش احتمال ابتلا به دردهای مزمن نقش مهمی دارد.

از طرف دیگر، حفظ سیستم ایمنی و سلامتی سیستم عصبی، تنظیم قندخون و پیشگیری از ابتلا به بیماری هایی مانند دیابت و پارکینسون، کنترل فشار خون و پیشگیری از ابتلا به روماتیسم مفصلی از دیگر عواملی است که ویتامین D در آنها نقش دارد.

مصرف بیش از اندازه این ویتامین ممکن است در بدن مسمومیت ایجاد کند، از علائم مسمومیت ناشی از مصرف بیش از حد ویتامین D می توان حالت تهوع، استفراغ، اسهال، تکرر ادرار و ابتلا به دردهای مفصلی اشاره کرد.

میزان بالای کلسیم در خون نیز در جذب این ویتامین اختلال ایجاد می کند.

[بهار نجفی]

منبع : روزنامه ایران

www.takbook.com

http://vista.ir/?view=article&id=123168

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین D۳، تقویت کننده داروهای آسم

مکمل‌های ویتامین، D۳، باعث تقویت و بهبود عملکرد درمان‌های استروئید در بیماران مبتلا به آسم می‌شود. این در شرایطی است که به‌طور معمول این درمان به تنهایی چندان مفید و نتیجه بخش نیست. البته ناگفته نماند که در مورد برخی از این قبیل بیماران درمان استروئید، بهترین است. اما در مورد بعضی از بیماران مبتلا به آسم، قرص‌های استروئید کارائی لازم را ندارد. این قرص‌ها باعث کنترل بیماری نمی‌شود. علاوه بر این اثرات جانبی منفی نیز بر روی این افراد دارد. آزمایشات نشان می‌دهد، ویتامین D۳ حساسیت سلول‌های «آ» را در بیماران مبتلاء به آسم که در مقابل استروئید از خود مقاومت نشان می‌دهد، افزایش می‌دهد. این افزایش حساسیت از عملکرد استروئید حمایت کرده و به جلوگیری از استروئید به عنوان عامل بیماری پوکی استخوان کمك می‌کند.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=8316

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین E

www.takbook.com

ویتامین E یکی از ویتامین‌های محلول در چربی است. دلیل شهرت ویتامین E خاصیت آنتی‌اکسیدان آن است که عبارتست از کاهش عوامل شیمیایی مخربی که در اثر استرس‌های فیزیولوژیکی و محیطی در خون بوجود آمده است. این خاصیت در ویتامین E و ویتامین C موجود است.

کسانی که در مشاغل پراسترس فعالیت دارند، کسانی که به بیماری‌های مزمن مبتلا هستند و یا دچار صدمات کلی شده‌اند از جمله افرادی هستند که به این ویتامین توجه بسیاری نشان می‌دهند. این ویتامین در عملکرد کلیه سلول‌ها موثر است از این‌رو کمبود آن عوارض زیادی را در پی خواهد داشت. ویتامین E در سال ۱۹۲۰ به عنوان فاکتوری محلول در چربی و ضدسقطجنین شناخته شد و نام علمی آن توکوفرول (Tocopherol) است. این ویتامین به‌خصوص در نزد حیوانات مانند موش مورد مطالعه قرار گرفته است.

تجربه نشان داده است که اگر موش‌ها را تحت يك رژیم غذایی مصنوعی بدون چربی قرار دهند اختلالاتی در عمل تولید مثل حیوان پدیدار می‌شود.ویتامین E يك آنتی‌اکسیدان است.

این ویتامین در لایه چربی دیواره سلول و در داخل سلول قرار دارد و از بروز تخریب در دیواره سلول جلوگیری می‌کند. همین عملکرد ویتامین E است که از بروز تخریب داخل عروق و سکته‌های قلبی جلوگیری می‌کند. کمبودهای غذایی بر ذخیره آن در بدن موثر است. کمبود آن در بیماری‌های قلبی بیشتر دیده شده است. بررسی اثرات آنتی‌اکسیدان E در بسیاری از شرایط تخریبی چون پیری، آلودگی هوا، استرس‌های محیطی، سرطان، بیماری‌های قلبی، آب مروارید، دیابت و عفونت در حال انجام است. ویتامین E تنها توسط گیاهان تولید می‌شود. در برگ‌ها و دانه‌ها، خصوصا روغن‌های گیاهی موجود است و میزان مورد نیاز روزانه آن در بدن ۷ تا ۹ میلی‌گرم می‌باشد.

با مصرف روزانه سبوس گندم، آفتابگردان، بادام، ذرت و زیتون می‌توانید میزان زیادی ویتامین E دریافت کنید. میزان مصرف از این مواد غذایی باید در حد نیاز باشد. مثلا مصرف روزانه ۲ قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان بدون اینکه حرارت ببیند نیاز شما را برآورده می‌سازد.

منبع : روزنامه تهران امروز

**http://vista.ir/?view=article&id=78943**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین E

خوردن غذاهای حاوی ویتامین D خطر ابتلاء به سرطان را کاهش می‌دهد.

www.takbook.com

خوردن غذاهای حاوی ویتامین D از جمله انجیل و روغن زیتون باعث کاهش خطر ابتلاء به سرطان می‌شود.

به گزارش "خبرگزاری رویتر" پژوهشگرهای مرکز سرطان‌شناسی فلوریدا، با هدف بررسی نقش تغذیهٔ مفید در کاهش انواع سرطان، به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف موادغذائی مانند، اجیل و روغن زیتون می‌تواند ابتلاء به سرطان مثانه را در انسان کاهش دهد.

پژوهشگرهای این مرکز همچنین بیان کرده‌اند: مصرف ویتامین E نقش مؤثری در کاهش حمله‌های قلبی دارد.

- ویتامین E روند درمان صرع را بهبود می‌بخشد.

افزودن ویتامین E به داروهای درمان صرع، میزان حملهٔ این بیماری را کاهش می‌دهد. پژوهش‌های تازه نشان داده است که افزودن ویتامین E به داروهای موجود ضدتشنجی در ۱۰ نفر از ۱۲ کودکی با این روش درمان شده‌اند، باعث کاهش قابل‌توجهی از حمله‌های صرع در آنها شد. اما در گروه دیگری از کودکان که به‌جای ویتامین E همراه با داروی خود یک داروی بی‌اثر دریافت کرده بودند، هیچ‌گونه بهبودی مشاهده شده. مکمل‌های ویتامین E در بهبود کنترل حملهٔ صرع نقش تکمیل‌کننده‌ای دارند.

محبوبه مهدوی

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

**http://vista.ir/?view=article&id=80155**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین E

- اطلاعات کلی

ویتامین E ، آنتی اکسیدان قوی بوده که به علت اثرات بسیار سودمند آن برای بدن ، بسیار مورد توجه قرار گرفته است. این ویتامین از هشت ترکیب تشکیل شده که به وسیله ی گیاهان ساخته می شود و به دو گروه عمده

www.takbook.com

توکوفرول ها (Tocopherols) و توکوترنیول ها (Tocotrienols) تقسیم می شوند.

جذب مناسب ویتامین E نیازمند حضور نمک های صفراوی و شیره ی پانکراس در روده می باشد. بیشتر توکوفرول استری شده ، قبل از جذب ، به فنول آزاد هیدرولیز می گردد. توکوفرول جذب شده از طریق شیلومیکرون ها و از راه لنف منتقل شده و وارد خون می گردد.

توکوفرول عمدتاً به وسیله LDL در بافت های بدن منتشر می گردد. بزرگترین ذخیره ویتامین E ، بافت چربی می باشد.

● عملکرد

- توکوفرول به عنوان آنتی اکسیدان فعالیت می کند و جلوی پراکسیداسیون اسیدهای چرب اشباع نشده را می گیرد.

- عملکرد اصلی ویتامین E ، حمایت از یکپارچگی غشای داخل سلولی است. مکانیسم عمده ی عملکرد آن ، جلوگیری از تخریب اکسیداسیونی غشاء است.

- ویتامینE موجود در غشاء می تواند زنجیر حمله رادیکالی را پاره کند.

- با جلوگیری از اکسیداسیون LDL ، ممکن است ویتامین E ، خطر بیماری قلبی – عروقی را کاهش دهد.

● علائم و نشانه های کمبود

- کمبود ویتامین E می تواند موجب همولیز سلول قرمز خون ، کراتنیوری و رسوب سروئیدceroid) (در عضله گردد. همچنین کمبود این ویتامین موجب اختلالات عصبی مانند آتاکسی مخچه ایی ، اختلال عملکرد ستون خلفی و نوروپاتی محیطی احتمالی می گردد.

- ممکن است رتینوپاتی نوزادان نارس ، با مصرف ویتامینE ، بهبود یابد.

- ادم و درماتیت پوسته ای با غلظت پایین ویتامین E همراه است.

● منابع غذائی

▪ ویتامین E ، در برخی سبزیجات ، آجیل ، دانه های روغنی یافت می شود:

- اسفناج

- سیب زمینی

- بادام هندی

- بادام

- مایونز

- نخود سبز

- دانه های آفتابگردان

- جوانه های لوبیا

- بادام کوهی

● افراد با نیاز های خاص

- کمبود اولیه ممکن است در ابتدای شیرخواری به ویژه در آنهایی که با شیر غنی از روغن های غیر اشباع تغذیه می شوند ، اتفاق افتد.

- کودکانی که دچار سوء تغذیه انرژی – پروتئین هستند ، ممکن است دارای غلظت پایین ویتامین E باشند.

www.takbook.com

- کمبود ثانویه ممکن است در سندرم سوء جذب، استئاتوره (اسپرو ، بیماری سلیاک ، فیبروزسیتیک و آترزی صفراوی) ، کلستاز و آبتالیپوپروتئین دیده شود.

● تداخل داروئی

- ممکن است ویتامین E ، جذب ، استفاده و ذخیره شدن ویتامین A را افزایش دهد.

- مصرف بیش از ۱۰ Iu/kg ویتامین E در روز ، ممکن است پاسخ به درمان آهن را در کودکانی که دچار آنمی فقر آهن هستند ، به تاخیر اندازد.

- مصرف همزمان ویتامین E با آسپرین و داروهای NSAID خطر خونریزی را افزایش می دهد.

- دوز زیاد ویتامین ۴۰۰۰ IU ) E>) ممکن است اثرات ضد ویتامین K داشته باشد.

- ویتامین E ممکن است به کاهش دوره ی عوارض سیس پلاتن مانند موکوزیت دهانی کمک کند.

● تحقیقات در حال انجام

- اثرات حفاظتی ویتامین در برابر نور

- بیماری کرون

- بیماری قلبی

- بیماری آلزایمر و دمانس

- دیابت

http://poshtibani-maghale.blogfa.com/post-۴۹.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

**http://vista.ir/?view=article&id=95576**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین E

تحقیقات نشان می دهد که ویتامین «ای» در مقابل بسیاری از بیماری ها به بدن کمك می کند و سلول ها را از انواع مشخصی از آسیب ها حفظ کرده، طول عمر آنها را افزایش می دهد. این خاصیت ویتامین «ای» در طول زمان باعث کند شدن آسیب سلولی میشود که به طور طبیعی با افزایش سن اتفاق می افتد.

موارد استفاده

ویتامین «ای» بدن را در مقابل بعضی از اختلالات حفظ می کند و به درمان بعضی دیگر از بیماری ها کمك می کند.

www.takbook.com

در زیر لیستی از این بیماریها آورده شده است.

* سرطان. ویتامین "ای" نقش مهمی در درمان در بسیاری از سرطان ها از جمله سرطان پوست، دهان و گلو، معده، رودهٔ بزرگ پستان و غذه پروستات ایفا

می کند. همچنین خطر ابتلا به سرطان های ریه، مری و دهانهٔ رحم را کاهش می دهد به نظر می رسد ویتامین «ای» از طریق پیام های کنترلی اکسیژن مانع از رشد سلولهای طبیعی بدن را در مقابل اثرات شیمی درمانی حفظ می کند، اما سلولهای سرطانی زخم پذیر را باقی می گذارد.

* حملات و سکته های قلبی. تحقیقات نشان می دهد که ویتامین «ای» مانع از انسداد شریان ها توسط «کلسترول تبدیل شده به فرم خطرناك»» میشود. هم چنین ویتامین «ای»» یك صد انعقاد قوی است که به جریان راحت تر خون در شریان هایی که دارای پلاکهای چربی چسبیده به دیواره هستند کمك می کند.

* بیماریهای سیستم ایمنی. این بیماریها دفاع بدن را در مقابل بیماری کاهش می دهد، اما ویتامین «ای» سطح ایمنی بدن را در مقابل آنها بالا می برد.

* بیماریهای وابسته به سن. ویتامین های «ای» از پیشرفت بعضی از بیماریها مانند بیماری آلزایمر که باعث کاهش قدرت ذهنی و فیزیکی میشود، جلوگیری می کند.

* آب مروارید و دژنراسیون ماکولر. ویتامین «ای» می تواند با این بیماریها که باعث کاهش دید و کوری میشود، مقابله کند.

* دیابت. ویتامین «ای» خطر بیماری قلبی را که افراد مبتلا به دیابت کاهش می دهد.

ویتامین «ای» همچنین در موارد زیر کمك کننده است.

* کند کردن پدیدهٔ پیری سلول ها و بافتها.

* تقویت فرد در مقابل آلوده کننده های محیط.

* نگهداری و سلامت سلولهای قرمز خون و مقابله با کم خونی.

* درمان اختلالات وابسته به «چربیهای بدهضم».

* مؤثر در درمان بیشتر بیماریهای پوستی.

* کمك به بهبود سریعتر زخم ها.

* کمك به درمان اختلالات تولید مثل.

* کاهش ناراحتی های قبل از شروع قاعدگی.

* کاهش علایم و نشانه های لوپوس

منابع غذایی

غذاهایی که شامل میزان قابل توجهی از ویتامین «ای» هستند عبارت است از: آجیل (شامل بادام، فندق، و گردو)، تخم آفتابگردان، روغن ذرت، مارگارین، مایونز، روغن سبزیجات فشرده شده خنك، شامل ذرت، گل آفتابگردان، سویا، دانهٔ پنبه، کانولا، و سبوس گندم (غنی ترین منبع)، اسفناج و کلم پیچ، سیب زمینی و تمیس.

www.takbook.com

اشکال دیگر

شما می توانید فرآورده های طبیعی یا مصنوعی (ساختگی) ویتامین "ای" را انتخاب کنید. پزشك معالج شما معمولاً شکل طبیعی آن را توصیه می کند (دی- آلفا- توکوفرول). شکل ساختگی آن دل-آلفا- توکوفرول نامیده میشود.

ویتامین «ای» به صورت کپسول، قرص و ژل نرم در اختیار است و به میزان های ۵۰، ۱۰۰، ۲۰۰، ۴۰۰، ۵۰۰، ۶۰۰ و ۱۰۰۰ موجود است.

برای افرادی که در هضم چربیها مشکل دارند ویتامین «ای سوکسینات» ("dry-E") بهتر است.

نحوهٔ مصرف

ویتامین «ای» معمولاً غیرسمی است. میزان زیاد آن (خیلی بیشتر از ۱۲۰۰ واحد روزانه) می تواند باعث تهوع، نفخ، اسهال و طپش شود.

در صورتی که فشارخون دارید و یا اینکه از رقیق کننده های خون نظیر کومادین یا وارفارین استفاده می کنید قبل از مصرف ویتامین «ای» با پزشکتان مشورت کنید.

تداخل های احتمالی

تداخلات ممکن در مورد ویتامین «ای» شامل موارد زیر است:

* مانع از جذب ویتامین «کا» (که به انعقاد خون کمك می کند) میشود.

* باعث افزایش خطر خونریزی غیرطبیعی در افرادی که ضد انعقاد مصرف می کنند، میشود.

* با مصرف مکمل های آهن، از بین

می رود و در صورت مصرف کلسترامین و کلستی پول جذب آن کاهش می یابد.

* استفادهٔ بدن از ذخیره های ویتامین «آ» را افزایش می دهد، افزایش جذب ویتامین «ای» می تواند ذخیره های ویتامین «آ» بدن را کاهش دهد.

* افزایش جذب در صورت همراهی با سلنیوم (یك عنصر کمیاب موجود در غذاها).

* کاهش جذب در صورت مصرف زیاد الکل.

منبع : پایگاه الکترونیکی خدمات پزشکی ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=205555**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین E

- ویتامین E و بیماری‌های قلبی ـ عروقی

ویتامین E از اسنداد عروقی ناشی از پلاک‌های آترواسکلروزیس جلوگیری

www.takbook.com

می‌کند. همچنین باعث رقیق‌تر شدن خون شده و اجازه می‌دهد که خون به‌راحتی در عروقی که پلاک آترواسکلروزیس در آنها وجود دارد، جریان یابد.

مطالعاتی که در دهه اخیر صورت گرفته نشان می‌دهد که استفاده از مکمل‌های ویتامین E در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی بسیار مؤثر بوده است.

همچنین مدارکی مبنی بر استفاده از مکمل‌های ویتامین E در درمان آترواسکلروزیس وجود دارد. به‌عنوان مثال مطالعه‌ای ۲ ساله بر روی آقایانی که سابقه سکته (Stroke) داشته‌اند نشان می‌دهد که استفاده توأم آسپرین و ویتامین E نسبت به آسپرین به تنهائی به‌طور قابل توجهی در کاهش تمایل پلاک آترواسکلروزیس در چسبیدن به دیواره عروق مؤثر بوده و خطر بروز سکته را کاهش داده است.

همچنین مطالعات دیگر، اثر ویتامین E در کاهش مرگ و میر ناشی از سکته در زنان یائسه را اثبات می‌کند.

- ویتامین E و سرطان

اگر چه برای استفاده از ویتامین E برای پیشگیری از سرطان سند محکمی وجود ندارد، اما مطالعات نشان داده که اغلب افرادی‌که مبتلا به سرطان هستند از کمبود ویتامین E رنج می‌برند.

با توجه به مطالعاتی که در این زمینه انجام شده است، مشخص شده که رژیم غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها به‌خصوص ویتامین E در کاهش ریسک بروز انواع مشخصی از سرطان‌ها مثل سرطان کولون نقش دارد.

مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که ویتامین E می‌تواند از رشد سلول‌های سرطانی به‌ویژه سرطان‌های وابسته به هورمون (سرطان سینه و پروستات) در محیط کشت و نیز در بدن حیوانات جلوگیری کند.

عقیده بر این است که در این نوع سرطان‌ها مکمل درمانی با ویتامین‌ها می‌تواند در پیشگیری و درمان مؤثر باشد.

همچنین معتقدند به این دلیل که سیستم دفاعی بدن، سیستمی پیچیده است، بهترین راهکار برای سرکوب کردن سرطان استفاده از اشکال مختلف آنتی‌اکسیدان‌ها در کنار یکدیگر است.

- ویتامین E و واکنش‌های حساسیتی به نور خورشید

واکنش‌های حساسیتی نسبت به نور، نوعی واکنش آلرژیک نسبت به اشعه UV خورشید است.

مطالعات نشان می‌دهد که ویتامین E و C در برابر اشعه خورشید اثر حمایتی دارند.

- ویتامین E و استئوآرتریت

مطالعات در این زمینه نشان می‌دهد که ویتامین E می‌تواند در درمان (کاهش درد و افزایش نرمی و روانی مفاصل) و پیشگیری از استئوآرتریت مؤثر باشد.

- ویتامین E و آلزایمر

ویتامین E، ویتامینی است محلول در چربی که می‌تواند به آسانی وارد مغز شده و نقش آنتی‌اکسیدانی خود را اعمال کند.

Oxidative Stress واکنشی است که به پیشرفت آلزایمر کمک می‌کند. بنابراین می‌توان گفت که آنتی‌اکسیدان‌هائی مثل ویتامین E و C می‌توانند در پیشگیری از پیشرفت آلزایمر مؤثر باشند.

- ویتامین E و یائسگی

بعد از یائسگی به‌دلیل کاهش سطح هورمون استروژن در بدن، درمان جایگزینی با هورمون استروژن صورت می‌گیرد که این روش درمانی خطر بروز سرطان سینه را در زنان یائسه‌ای که از این روش استفاده می‌کنند افزایش می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد که ویتامین E در تخفیف عوارض

www.takbook.com

یائسگی به‌ویژه در کاهش گرفتگی نقش دارد.

همچنین در کاهش عوارض یائسگی که در درازمدت بروز می‌کنند مانند مشکلات قلبی عروقی، مشکلات بینائی و نیز آلزایمر مؤثر است.

- ویتامین E و بیماری‌های چشمی

به‌دلیل اثرات آنتی‌اکسیدانی، ویتامین E می‌تواند در برابر عوارضی که بینائی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد مؤثر باشد. از جمله می‌توان به آب‌مروارید (کاتاراکت) و دژنرسانس عنبیه اشاره کرد، بروز هردوی این بیماری‌ها با افزایش سن افزایش می‌یابد. برای کاهش این عوارض، متخصصین رژیم غذائی غنی از ویتامین E ، C و کاروتنوئید را پیشنهاد می‌کنند.

uvetis بیماری چشمی دیگری است که در آن مجموعه عنبیه، جسم مژگانی و نیز مشیمیه چشم دچار التهاب می‌شود.

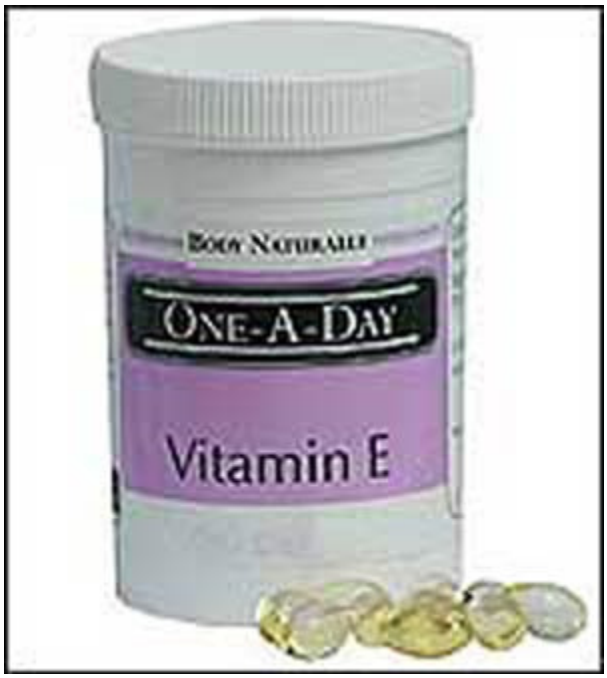
مجموعه عنبیه، جسم مژگانی و مشیمیه را uvea می‌گویند و چون این بخش عروق خونی تغذیه‌کننده بخش‌های مختلف چشم را در بر می‌گیرد، التهاب آن می‌تواند بخش‌های دیگر چشم را نیز تحت‌تأثیر قرار دهد. این بیماری به دو شکل حاد و مزمن اتفاق می‌افتد پژوهشگران معتقدند که آنتی‌اکسیدان‌هائی نظیر ویتامین‌های E و C در پیشگیری از بروز این حالت مؤثرند.

منبع : مجله درد

**http://vista.ir/?view=article&id=216841**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین E به تاخیر بیماریهای قلبی کمک می‌کند




ویتامین E یک ویتامین محلول درچربی است، که فرمهای مختلف آن مورد استفاده توان و قدرت بدن قرار می‌گیرد. فرم فعال ویتامین E ، آلفا توکوفرول نام دارد که یک آنتی اکسیدان قوی بیولوژیکی محسوب می‌شود. این ویتامین نقش اساسی در ایمنی بدن همچنین درمرمت و ترمیم DNA و دیگرفرایندهای متابولیکی دارد.منابع غذایی رایج ویتامین E شامل روغن‌های گیاهی (روغن گیاه گندم، روغن آفتابگردان، روغن بادام زمینی، روغن ذرت)، سبزیجات برگی سبز، حبوبات یا غلات، آجیل‌ها، فندق، اسفناج، گل کلم، سبوس (غلات، لوبیا، باقلا) کیوی و انبه هستند. کمبود ویتامین E درانسان نادر است. شخصی که به علت ناتوانی در ترشح صفرا یا به علت بی‌نظمی در متابولیسم چربی‌ها قادربه جذب چربی نباشد درخطر کمبود ویتامین E قرار می‌گیرد. نوزادان کم وزن و نارس نیزدر خطر کمبود این ویتامین هستند. سطح ویتامین E خون ممکن است با کمبود روی کاهش یابد. تحقیقات

www.takbook.com

علمی مقدماتی بر این عقیده‌اند که ویتامین E ممکن است به جلوگیری ازبیماری قلبی کمک کند.

محققان گزارش می‌کنند که تغییرات اکسایشی LDL (کلسترول بد ) انسداد شرایین قلب را ترویج می‌دهد که ممکن است به سوی قلبی پیش رود همچنین ممکن است ازتشکیل لخته خون نیزجلوگیری کند. میزان جذب بالای ویتامین E با کاهش میزان بروز سرطانهای پروستات و پستان همبستگی دارد.همچنین افزایش جذب ویتامین E رژیم غذایی ممکن است خطرسرطان روده بزرگ را خصوصا در زنان زیر ۶۵ سال کاهش دهد. احتمالا آنتی اکسیدان‌هایی مثل ویتامین E کمک به حفاظت غشای سلولها دربرابرخطر اثرات رادیکالهای آزادی که دربیماری قلبی شرکت می‌کنند مثل سرطان‌ها می‌کنند.

منبع : ایران مانیا

**http://vista.ir/?view=article&id=84268**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین E طبیعی راهنمای ورزشکار پرورش اندام

افزایش تولید رادیکال آزاد به معنی آسیب جدی و دراز مدت است. با هر تنفس شما،فرآورده های زائد مولکولی به نام رادیکالهای آزاد در بدن تولید می شوند. هر چقدر ازاکسیژن بیشتری استفاده کنید، رادیکالهای بیشتری تولید می شوند. وجود بعضی از رادیکالهای آزاد ضروری است. زیرا با باکتری ها و ویروس ها مبارزه می کنند. اما اگر تعداد آنها خیلی زیاد باشد مسلما بر سلولهای بدن حمله ورشده و آسیب ناشی از اکسیداسیون را بوجود می آورند. زمانی که تعداد زیادی از رادیکال ها ی آزاد در بدن تجمع کنند، احتمال خطر ناشی از ابتلا به بیماری قلبی و خونی، سرطان، بیماری آلزایمر، آرتریت و سایر امراض استحاله ای افزایش می یابد.

زیرا وجود رادیکالهای آزاد منجر به بروز آسیب اکسیداسیون سلول می شود. در بخش تمرین آئروبیک، متابولیسم اکسیژن به میزان زیادی افزایش می یابد. حال آیا می توانید حدس بزنید که بر اثر تجمع رادیکالهای آزاد با چه مشکلا تی مواجه می شوید؟

- مقابله با تهدید ناشی از تجمع رادیکالهای آزاد

اگر از بعضی مواد غذایی استفاده کنید، مسلما می توانید در برابر

www.takbook.com

رادیکالهای آزاد مصونیت بیشتری پیدا کنید. بویژه ویتامین E از سلولها حفاظت می کند. زیرا رادیکال های آزاد از بین می برد و در نتیجه این رادیکال ها فرصت پیدا نمی کنند به بدن آسیب برسانند. آنچه گفته شد تنها علتی نیست که به موجب آن ویتامین E را به لیست مواد غذایی اضافه کنید.

● ویتامین E و درد عضلات

دریکی از تحقیقاتی که اخیرا در دانشکده طب ورزشی صورت گرفته، مشخص شد که رادیکالها ی آزاد به درد عضلات منجر می شوند واین مسئله پس از تمرین ظاهر می شود. در این تحقیقات مشخص شد که اگر ۸۰۰ واحد بین المللی ویتامین ۲۵۰۰۰ ، E واحد بتا کاروتین و۱۰۰۰ میلی گرم ویتامین C به رژیم ورزشکار افزوده شود، تورم و درد عضلاتش به چشمگیر و غیر قا بل باوری کاهش می یابد. شواهد بعدی نشان می دهد که ویتامین E می تواند به حفظ واکنش ایمنی بدن کمک کند. که ا ین مسئله برای ورزشکاری که تمریناتش را اجرا می کند از اهمیت بسزا یی بر خوردارا ست .

● رژیم غذایی به تنهایی کا فی نیست

اگر بخواهید با مشکل ناشی از تولید را د یکالهای آ زاد مقا بله کنید که پس از تمرین اتفاق می افتد حتما باید از ویتامین E بیشتری تغذیه کرده و آن را به سقف بیشتر از ۱۵ واحد در روز بر سانید.

متا سفانه غنی ترین منا بع طبیعی ویتامین E یعنی روغن ها ی نباتی ، آجیل و غلات مهم ، هم سرشار از چربی و هم سرشار ا ز کالری هستند . حا ل اگر بخواهید مقداری و چربی مصرفی را کاهش دهید حتما باید ا ز مکمل ویتامین E که دارای منبع طبیعی با شد استفاده کنید.

● چرا باید از ویتامینE با منبع طبیعی استفاده کنید ؟

بدن به گیرنده های خاصی مجهز است که ظاهرا می توا نند ویتامین E با منبع طبیعی را شناسایی کنند. این ویتامین از قا بلیت جذ ب بیشتری بر خوردار بوده و بیشتر در بدن باقی می ماند؛ در حالی که ویتامین E ساختگی چنین خواصی ندارد. بنابر این زمان که مکمل ویتامین E را خریداری می کنیم حتما مطمئن شوید که دارای منبع طبیعی باشد. اصطلاح « د- آلفا- توکوفرول » به خوبی نشان می دهد که ویتامین E خریداری شده دارای منبع طبیعی است.

**http://vista.ir/?view=article&id=321477**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین E کافی مصرف می کنید؟

دانشمندان هنوز هم مطمئن نیستند که مصرف چه مقدار ویتامین E در روز مناسب و لازم است، اما معتقدند بسیاری از جوانان و کودکان در دنیا مقدار لازم و مناسب ویتامین E را در روز مصرف نمی کنند.

زیرا اکثر آنها از رژیمهای غذایی استفاده می کنند و مقدار لازم

www.takbook.com

چربی و روغن مصرف نمی کنند، درحالی که چربیها و انواع روغنها مهمترین منابع اصلی ویتامین E هستند.

مقدار لازم ویتامین E توصیه شده توسط پزشکان برای جوانان حدود ۱۵ میلی گرم است. روغنهای گیاهی اصلی ترین منبع ویتامین E هستند. یك قاشق غذاخوری روغن زیتون حدود ۱/۹ میلی گرم ویتامین E داراست.

در میان خشکبار نیز بادام مهمترین و بهترین منبع است و یك سوم فنجان بادام دارای ۱۳/۵ میلیگرم ویتامین E است. همین مقدار بادام زمینی ۲/۴۴ میلیگرم ویتامین E داراست. همین مقدار حبوبات حدود ۷ تا ۱۷ میلیگرم ویتامین E داراست. سبزیجاتی که دارای برگهای سبز تیره و پخته شده اند، حدود ۲ میلیگرم ویتامین E دارا هستند.

به دلیل اینکه بسیاری از غذاهای غنی از ویتامین E کالری زیادی دارند، چون افراد تمایل به کاهش کالری و کم کردن خون خود دارند، بنابراین کمتر از منابع غنی ویتامین E استفاده می کنند.

ویتامین E به عنوان یك آنتی اکسیدان عمل می کند و برای قلب نیز مفید است و با کاهش تمایل سلولهای خونی نسبت به لخته شدن و چسبیدن به دیوارهای رنگ خونی از قلب محافظت می کند و با بی اثر کردن و خنثی کردن موادی که رادیکالهای آزاد نامیده می شوند و سلولهای DNA را از بین می برند و موجب آسیب دیدگی آنها می شود، از بروز سرطان جلوگیری به عمل می آمد و ویتامین E همچنین می تواند سلولهای سرطانی را که از رشد منابع خونی که احتیاج به رشد و شیوع دارند، متوقف کند.

۲۱ درصد افرادی که ویتامین E مصرف می کنند، به خاطر مشکلات قلبی در بیمارستان بستری می شوند، ولی چنانچه میزان مصرف آن را کمتر کنند، بروز چنین خطرهایی کاهش پیدا می کند.

منبع : روزنامه شرق

**http://vista.ir/?view=article&id=5526**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین E و K

- ویتامین E

اثر این ویتامین به‌طور تجربی روی حیوانات ثابت شده ولی در انسان به‌نظر می‌رسد در باروری اثر داشته باشد. ویتامین E در جوانهٔ گندم، کاهو، روغن بادام زمینی، گوشت، جگر و زرده تخم‌مرغ وجود دارد.

www.takbook.com

- ویتامین K

این ویتامین از راه غذا به بدن رسیده ضمناً بعضی از باکتری‌های طبیعی روده در مجاورت شیره‌های کبدی (صفرا) این ویتامین را می‌سازند کمبود آن سبب خون‌ریزی‌های مختلف می‌شود زیرا ویتامین K در انعقاد خون دخالت دارد

- غذاهائی که دارای ویتامین K هستند عبارتند از:

▪سبزیجات تازه،

▪ گوجه‌فرنگی،

▪ گل کلم،

▪ زرده تخم‌مرغ، جگر

در مواردی که بیماری‌های کبدی یا مجاری صفراوی در کار است و صفرا به‌اندازه کافی به روده‌ها ریخته نمی‌شود تولید و جذب ویتامین K به تعویق می‌افتد و خونریزی ظاهر می‌گردد.

منبع : مطالب ارسال شده

**http://vista.ir/?view=article&id=10747**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین E و نقش آن در سلامتی

این مقاله که متضمن شرح یك پروژه مشترك میان سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران و سازمان پژوهشهای علمی و صنعتی ایران میباشد از سوی مدیریت محترم توسعه و ایجاد طرحهای ایدرو ارایه شده است که ضمن تشکر از مدیریت مزبور، مشروح آن در ذیل از نظر خوانندگان گرامی میگذرد.

این پروژه در فرایند نوآوری با حمایت مالی و نظارت مدیریت توسعه و ایجاد طرحهای سازمانی گسترش و نوسازی صنایع ایران به منظور تثبیت ایده و ایجاد زمینه دستیابی به بازار تجاری فناوری اجرا شده است.

www.takbook.com

در این فرایند از یك سو براساس نیاز خریداران و مشتریان تکنولوژی اقدام به تدوین و عرضه دانش فنی و از سوی دیگر با مکانیزم سرمایهگذاری پرمخاطره، ایده نوآوران به دانش فنی تبدیل شده و به طرحهای توجیهی موردنیاز طرحهای سرمایهگذاری، تهیه میشود. در این راستا سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران، با شناسایی افراد صاحب ایدههای توجیهپذیر، تعریف پروژه جهت دستیابی به دانش فنی مورد نظر، تأمین هزینههای مرتبط و مدیریت بر اجرای پروژه، حرکت در مسیر فرایند را تسهیل مینماید.

●مقدمه

با توجه به اینکه یکی از پروژههای مورد علاقه سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران طرح »تدوین دانش فنی و بازیابی توکوفرولها از محصولات جانبی کارخانههای روغن نباتی« میباشد وجهت اجرای آن سرمایهگذاری در مقیاس پایلوت صورت گرفته است، در این مقاله برای آشنایی با این ماده با ارزش اطلاعات مختصری ارائه میگردد. ویتامین E و دیگر مواد آنتی اکسیدان مواد غذایی (ویتامین C، کاروتنوئیدها، سلتیوم، فلاوتونیدها و چند ماده دیگر) به علت ارتباط این مواد در جلوگیری از بسیاری از بیماریها نظیر گرفتگی عروق قلبی و سرطانها در صدر موضوعات مورد علاقه علوم پزشکی و تغذیه قرار گرفتهاند. از بین این مواد، ویتامین E به دلیل قابلیت دسترسی، اثر سلامتیبخش، نقش مهم در جلوگیری از اکسید شدن در سطح سلولی و وجود بازار تقاضای رو به گسترش بیشترین توجه را به خود جلب کرده است.

ویتامین E در طی تحقیقات در مورد تولید مثل در موشها کشف و به عنوان عامل تغذیهای محلول در چربی شناخته شد. ایوانز و بیشاپ (Bishop & Evans) این مشاهدات را در سال ۱۹۲۲ منتشر کردند. چون این ماده بعد از ویتامین D کشف شد به عنوان ویتامین E نامگذاری گردید. در سال ۱۹۳۶ توسط گروه تحقیقاتی ایوانز یك ترکیب فعال ویتامین E از روغن جوانه گندم جدا گردید که آن را آلفا توکوفرول نامیدند که از کلمات یونانی به معنای »زندگیبخشی« مشتق شده است. پسوند ال نشانه ایت است که این ترکیب الکل میباشد. ویتامین E شامل ۸ ترکیب شامل توکوفرولها وتوکوترای انولها بوده که هرکدام شامل چهار نوع ترکیب آلفا، بتا، گاما و دلتا توکوفرول و آلفا، بتا، گاما و دلتا توکوترای انول هستند. توکوفرولها و نوکوترای انولها دو ویژگی با ارزش دارند: آنها فعالیت ویتامین E از خود نشان میدهند و آنتی اکسیدانهای قوی هستند. این دو خاصیت یکسان نیستند.

●منابع ویتامین E

اگرچه این ویتامین در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد اما منبع اصلی این ویتامین موجود در رژیم غذایی به طور مستقیم و یا غیرمستقیم از روغنهای نباتی به شکل روغنهای سالاد و آشپزی، مارگارین و مغزها منشا میگیرد.

ویتامین E به شکل واحد بینالمللی (International Units) IU و یا به شکل معادل توکوفرول (Tocopherol Equivalent) TEs بیان میشود. یك IU از ویتامین E معادل یك میلیگرم dl آلفاتوکوفریل استات سنتزی درنظر گرفته میشود و با آن قدرت حیاتی (blopotency) تمام دیگر فرمهای توکوفرول و توکوتری انولها مقایسه میگردد. به طور مثال مقدار ویتامین E مارگارین از ۱/۳ تا ۵/۴ واحد بینالمللی در هر قاشق غذاخوری، بسته به نوع روغن به کار رفته در محصول، متغیر میباشد. در سال ۲۰۰۰ آکادمی علوم ملی آمریکا مقدار روزانه توصیه شده برای ویتامین E را ۱/۵ میلیگرم برای زنان و مردان اعلام کرد.

●نقش ویتامین E در سلامتی

مکانیسم دقیق عمل آلفاتوکوفرول در بدن به عنوان ویتامین هنوز به طور کامل شناخته نشده است. ویتامین E احتمالاً به شکل یك آنتی اکسیدان که واکنشهای اکسیداسیون احیاء را کنترل میکند در بسیاری از بافتها و اندامها عمل میکند و به ویژه در حفاظت غشاء سلولها از رادیکالهای آزاد تولید شده در طی پراکسیداسیون چربیهای غیراشباع نقش دارد. رادیکالهای آزاد طی فرایندهایی که در هر روز در بدن رخ میدهند تشکیل میشوند و همچنین این مواد میتوانند از محیط وارد بدن شوند.

اکسیداسیون در سطح سلولی بی شباهت به زنگ زدن آهن نیست. یك واکنش الکتروشیمیایی، آسیبهای فیزیکی را ایجاد میکند که میتواند منجر به آسیب سلولی، صدمه ژنتیکی سلول، ناتوانی نسخهبرداری (سرطان) یا مرگ سلول گردد. هرچیز که فرایند اکسایش را آهسته کند میتواند

www.takbook.com

آنتیاکسیدان نامیده شود. آنتی اکسیدانها توانایی خاموش کردن رادیکالهای آزاد را به وسیله دادن الکترون دارند. بهترین آنتی اکسیدانها بیشترین الکترون را میبخشند. آنتی اکسیدانها مانند یك شبکه کار میکنند. بعضی مخصوصا ویتامین C و E عمر بعضی دیگر را افزایش میدهند.

برای درك بهتر عمل آنتی اکسیدانها، بهتر است رادیکال آزاد را مورد توجه قرار دهیم. یك اتم شامل یك هسته با پروتون و نوترون و جفتهای الکترون چرخان در فضای باردار الکتریکی است. رفتار اتم بستگی به تعداد ذرات باردار الکتریکی دارد. وقتی در طی یك واکنش شیمیایی، یك الکترون از یکی از جفتهای الکترون یك اتم اکسیژن کشیده میشود، آن مولکول اکسیژن با یك الکترون جفت نشده یك رادیکال آزاد میشود، زیرا به دنبال الکترون دیگری میگردد تا یك جفت جدید بسازد و ممکن است با کشیدن یك الکترون از یك سلول عادی دیگر بدن شما باعث صدمه به آن گردد. این تمام ماجرا نیست مولکول آسیب دیده جدید حالا با یك الکترون بدون جفت باقی میماند و باید در جستجوی یك الکترون باشد که درنتیجه آبشاری از آسیبهای رادیکال آزاد به وجود خواهد آمد. براساس مقدار آنتی اکسیدانهای قابل دسترس و میزان در معرض قرار گرفتن مواد شیمیایی، رژیم غذای ناکافی، کاهش ایمنی و غیره هزاران هزار رخداد رادیکال آزاد در بدن در هر لحظه میتواند ایجاد شود. بنابراین وجود آنتی اکسیدانهای کافی، ساخته شده توسط بدن و یا دریافتی از رژیم غذایی میتواند به مفهوم متفاوت آشکار بین سلامتی و بیماری باشد.

تخمین زده شده است که هر سلول در بدن از همسایگی ۱۰۰۰۰ ضربه رادیکال آزاد در روز در رنج است. بیشتر این آسیب به ماده ژنتیکی در سلول وارد میشود. این موضوع با افزایش سن بدتر میشود. افراد مسنتر ۹ برابر احتمال موتاسیون سلولی نسبت به نوزادان را دارند. علاوه بر این، غشاء سلولی، پروتئینها و چربیها نیز توسط رادیکالهای آزاد صدمه میبینند. بافتهای چرب به اکسیداسیون حساس هستند این موضوع را میتوان در پوستی که خشك به نظر میآید دید. پروتئین آسیب دیده (و آنزمیها که از پروتئین ساخته شدهاند) میتوانند منجر به چروکیدگی زودرس، پیری یا حتی پیشرفت سرطان روی پوست آسیب دیده شوند. هرجا که آنتی اکسیدان برای »خاموش کردن« رادیکالهای آزاد الکترون، ناکافی باشد، همین فرایند میتواند به هر شکلی داخل بدن نیز به وقوع بپیوندد. آنتی اکسیدانها میتوانند خطر پیشرفت دهها بیماری مهلك را کاهش دهند و باعث عمری طولانیتر و با کیفیت بالاتر میشوند. این نظریه وجود دارد که ممکن است همه بیماریهای تباهکننده مربوط به بعضی فعالیتهای رادیکالهای آزاد باشد. طبق نظر دکتر پارکر، یك محقق برجسته در زمینه آنتی اکسیدانها از دانشگاه کالیفرنیا در برکلی، برای افزایش طول عمر راهی بهتر از استفاده از آنتی اکسیدانها وجود ندارد.هزاران مقاله در مورد آنتی اکسیدانها هر ساله در مجلات علمی و پزشکی چاپ میشود. مضمون اصلی آنها این است که رادیکالهای آزاد ژنها را صدمه زده و ژنهای »بد« را فعال میکند. در حالیکه آنتی اکسیدانها از ژنها محافظت مینماید وسیستم ایمنی را تقویت میکند. اینها بعضی از مهمترین کشفیات قرنهای ۲۰ و ۲۱ است. در سالهای آینده دانشمندان برای تعیین نقشهای منحصر بفردی که آنتی اکسیدانها مانند بازیکنان مختلف در تیم ایفا میکنند بر روی واکنشها در سطح مولکولها و اتمها تمرکز خواهند کرد.

نیروهای خارجی مانند استرس، نور، خورشید، فشارهای روزمره کاری، آلودگی هوا، الکل و سیگار میتواند سبب ایجاد رادیکالهای آزاد شود. رادیکالهای آزاد به دو روش میتواند کنترل شود: ۱) استفاده از رژیم غذایی کم چرب با فیبر بالا و دوری از سیگار و الکل به منظور محروم کردن سوخت برای ایجاد رادیکالهای آزاد ۲) استفاده از آنتی اکسیدانها برای خنثی کردن واکنشهای رادیکالهای آزاد.

آزمایشات انجام شده بر روی حیواناتی که دارای کمبود ویتامین E هستند، نشان میدهد که این کمبود بر سیستم تولیدمثل (ضعیف شدن بیضه، رشد ناقص جنین)، سیستم عضلانی (اختلال رشد عضلات استخوانی، از بین رفتن نسوج قلبی و تصلب رگهای قلبی، سیستم گردش خون (حساسیت ترشحی، تحلیل گلبولهای قرمز آریتروسیت، کم خونی)، سیستم استخوانبندی (از بین رفتن رنگ دندانها) و سیستم عصبی (تورم مغز، رسوب پیگمان لیپوفیوسین) اثر دارد.

ویتامین E اثرات سوء مواد مختلف سمی (مانند سرب و حلالهای کلردار)، داروها (مانند آدریامایسین) و تعدادی از رژیمهای غذایی دارای کمبود (مانند کمی پروتئین) و شرایط محیطزیستی (مانند اکسیژن بالا، ازن یا دی اکسید نیتروژن) را بهبود میبخشد. تکمیل رژیمهای غذایی با مقایر دارویی ویتامین E سیستم ایمنی لنف را تقویت میکند. ویتامین E همچنین به طور متابولیکی با سلنیوم واکنش میدهد. این رابطه اخیراً با کشف این که سلنیوم یك جزء اصلی سازنده گلوتانیون پراکسیداز، آنزیکی که پراکسیدها را از بین میبرد، مشخص گردیده است.

www.takbook.com

●ویتامین E و پیر شدن

پیر شدن فرایندی معمولی است که در هر سیستم جاندار رخ میدهد وبا تغییرات ساختاری و عملکردی همراه است که بیشتر آنها انحطاطی میباشند. نقش رادیکالهای آزاد در فرایند پیری و توانایی ویتامین E در تاخیر این فرایند سالهاست که توجه دانشمندان را به خود جلب کرده است. تئوریهای زیادی در مورد پیر شدن ارائه شده است. تحقیقات پاکر و لندویك (Landvik & Packer) در ۱۹۸۹ نشان داده است که آسیبهای رادیکال آزاد در حین فرایند پیر شدن جمع میشوند و نشانه آن افزایش پراکسیداسیون چربی است که عاملی مهم در پیر شدن میباشد. مطالعات روی حیوانات و انسان اثرات محافظتکنندگی ویتامین E و دیگر مواد ضداکسیده را روی واکنشهای رادیکال آزاد ثابت میکند.

●ویتامین E و بیماری عروق قلبی

بیماری عروق قلب (CVD) نام عمومی برای بیماریهایی است که به قلب و یا عروق خونی، سکته و فشار خون بالا مربوط میشود. اکسید شدن لیپوپروتئین با دانسیته پائین (LDL) عامل اصلی در گسترش این بیماری شناخته میشود. طبق نظر انجمن بیماریهای قلب آمریکا در سال ۱۹۹۶، ویتامین E به عنوان یك آنتی اکسیدان در جلوگیری از بیماریهای قلبی اهمیت ویژهای دارد زیرا به محافظت از لیپوپروتئینهای LDL و دیگر ترکیبات غنی از چربی بدن، در برابر فرایند اکسیداسیون که منجر به گسترش بیماری قلبی و سکته میشود، کمك میکند.

ویتامین E همچنین به عنوان مدافع اولیه بدن در برابر آسیب به غشاءهای سلول که برای سلامتی انسان مضر است، عمل میکند. از میان آنتیاکسیدانها ویتامین E قویترین اثر را در برابر گسترش بیماری قلبی نشان داده است. علیرغم این که این مکانیسمها ناشناخته است بعضی از تحقیقات نشان میدهد که ویتامین E با جلوگیری از تشکیل »کلسترول ید« که به LDL شناخته میشود و جذب آن توسط عروق خونی این عمل را انجام میدهد.

●ویتامین E و سرطان

سرطانها با رشد کنترل نشده و تقسیم غیرطبیعی سلولها مشخص میشوند که در صورت عدم کنترل منجر به مرگ میشود. عقیده بر این است که سرطان نتیجه عوامل خارجی به همراه زمینههای ارثی میباشد. بیشتر سرطانهای انسانی ناشی از محیط و براساس الگوی نوع زندگی شامل رژیم غذایی است. رادیکالهای آزاد معمولا در فرایند شروع و پیشرفت سرطان نقش دارند. از کشت سلولی و مطالعات بر روی حیوانات، مشخص شده است که ویتامین E و دیگر آنتی اکسیدانها ممکن است انتشار و رشد سرطان را تغییر دهند. در چند تحقیق اپیدمیولوژیکی در فنلاند (۱۹۸۸) که در طی یك دوره ده ساله انجام گرفته است، همبستگی منفی بین مقدار آنتی اکسیدان سرم و خطر سرطان نشان داده شده است. آزمایشهای علمی زیادی ثابت کرده است که یکی از مکانیسمهای سرطان انباشته شدن آسیبهای رادیکالهای آزاد به DNA میباشد. آنتی اکسیدانها در مقابل سرطان با حداقل سه روش از بدن محافظت میکنند: تخریب رادیکالهای آزاد مسبب سرطان، افزایش سیستم ایمنی بدن که در نتیجه بدن میتواند سلولهای جهش پیدا کرده را از بین ببرد و به وسیله کاهش تمایل سلولهای سرطانی به چسبیدن به دیگر اندامها و غدد.

●ویتامین E و بیماریهای چشمی

آب مروارید یکی از بیماریهای رایج مربوط به افت بینایی در سراسر دنیا میباشد که معمولا در افراد مسن رخ میدهد. فشارهای روانی (استرس) اکسیدکننده با جمع شدن آسیبهای رادیکالهای آزاد به لنزها و شبکیه چشم سبب پیشرفت این بیماری میگردد. بنابراین نقش رژیم غذایی و مکملهای آنتی اکسیدانت شامل ویتامین E، بتاکاروتن، کاروتنوئیدهای دیگر، ویتامین C و سلنیوم در جلوگیری و یا آهسته کردن روند این بیماری به طور وسیعی مورد مطالعه قرار گرفته است.

نتایج تحقیقات روی حیوانات نشان داده است که با توجه به نقش پراکسیداسیون چربی در فرایند آب مروارید، ویتامین E میتواند پیشرفت آن را تا حد زیادی متوقف و حتی معکوس سازد. در مطالعه دیگری این نتیجه به دست آمد که در مردان دریافت چند ماده مغذی شامل ویتامینهای E، A، C با کاهش ۴۰-۵۰ درصد پیشرفت آب مروارید همبستگی مستقیم دارد. در تحقیقی در مقایسه ۱۷۵ نفر که آب مروارید داشتند با ۱۷۵ نفر که دچار این بیماری نشده بودند نشان داده شده که به طور قابل توجهی افراد سالم از مکملهای ویتامینهای E و C استفاده کرده بودند. در گروهی که فقط

www.takbook.com

ویتامین E دریافت کرده بودند احتمال بیماری آب مروارید ۵۶ درصد کمتر از کسانی بود که از ویتامین E استفاده نکرده بودند.

●ویتامین E و بیماری التهاب مفاصل

مکانیسمهای اکسیدکننده به طور معنیداری در شروع و پیشرفت بیماریهای التهابی و ایمنی مانند ورم مفاصل موثر هستند. در رماتیسم مفصلی آنتی اکسیدانها از بافت در مقابل آسیب و صدمه با از بین بردن اکسیژن فعال تولید شده توسط سلولهای میکروب خوار (میکروفاژها)، مونوسیتها و غیره، محافظه میکنند. درمان با آنتی اکسیدان به طور وسیعی به شکل روش جایگزین درمان با دارو مورد مطالعه و توجه قرار گرفته است. رنی (Rennie) و همکاران در بررسی عمومی رابطه بیماری ورم مفاصل و مدیریت تغذیهای اظهار داشتند که رژیم غذایی توصیه شده برای این بیماری باید روی غذاهای متنوع و متعادل غنی از آنتی اکسیدانت و دریافت مناسب آهن، کلسیم، ویتامین D و ویتامینهای محلول در آب متمرکز گردد و همچنین باید تاکید در افزایش دریافت اسیدهای چرب امگا سه صورت پذیرد.

●ویتامین E و بیماریهای اعصاب

بیماریهای اعصاب شامل آلزایمر و پارکینسون با پیر شدن، فرایندهای التهابی، آسیبهای رادیکالهای آزاد و فرایندهای سوخت و ساز ارتباط و همبستگی دارد. بدیهی است دریافت آنتی اکسیدانها در جلوگیری از پیشرفت این بیماریها اثر میگذارد. به طور مثال نتایج مطالعه رتردام (Rotterdam) بر روی ۵۳۹۵ نفر که در طی سالهای ۱۹۹۰ تا ۱۹۹۹ مورد تحقیق قرار گرفته بودند نشان داد دریافت زیاد ویتامین E و C از طریق رژیم غذایی میتواند احتمال بیماری آلزایمر را کاهش دهد.

منبع : مجله گسترش صنعت

**http://vista.ir/?view=article&id=237354**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین H

ویتامین "اچ"

(بیوتین)

ویتامین "اچ" که بیشتر با نام "بیوتین" شناخته شده است، بدن را قادر می سازد تا از انرژی موجود درغذا استفاده کند. ویتامین "اچ" همچنین در سلامت سلول و تولید مثل مهم است. افراد مبتلا به دیابت، با مصرف بیوتین قند خونشان را بهتر کنترل می کنند. ناخن و مو نیز برای سلامتی نیاز به بیوتین دارد.

موارد استفاده

در زیر لیستی مشکلات سلامتی وجود دارد که بیوتین در درمان آنها کمك کننده است:

* دیابت، بیوتین از طریق مصرف انسولین و افزایش مصرف قند خون در تنظیم قند خون

www.takbook.com

در افراد دیابتی کمك می کند.

* مو و ناخن ها، مکمل های بیوتین از شکنندگی نازك شدن ناخن یا انگشتان جلوگیری می کند و باعث تقویت و سلامت موها میشود. مصرف بیوتین در افرادی که میزان کمی از این ماده را در بدن دارند باعث جلوگیری از پیدایش زودرس موهای سفید میشود.

* مشکلات ژنتیکی. بعضی از بچه ها نمی توانند به خوبی از بیوتین استفاده کنند و نیاز به مکمل های بیوتین دارند.

* مشکلات پوستی. بعضی از بیماری های پوستی، نظیر "کردال کپ" با مکمل های بیوتین قابل بهبودی است.

* دیتروفی عضلانی. بیوتین به عنوان قسمتی از درمان انواع مشخصی از بیماری های عضلانی کمك کننده است.

* سلامت تغذیه ای. بیوتین در افرادی که تصمیم به کاهش وزن دارند از طریق افزایش سوخت و ساز چربی ها کمك کننده و مؤثر است.

* عفونت ها. بیوتین در درمان کاندیدیاز روده ای (یك عفونت قارچی) مؤثر است.

منابع غذایی

غذاهای زیر شامل میزان قابل توجهی بیوتین هستند:

- کبد
- آجیل (فندق، گردو ...)
- کلیه
- زرده تخم مرغ
- مخمر آبجو
- شکلات
- غلات
- لوبیا
- ماهی

محصولات غذایی آماده فاقد بیوتین است.

اشکال دیگر

بیوتین در مولتی ویتامین ها و کمپلکس ها ویتامین "ب" قابل دسترس است. مکمل های استاندارد قابل دسترس به صورت قرص های ۱۰، ۵۰ و ۱۰۰ میکروگرم هستند و شامل بیوتین ساده یا ترکیبی با مخمر آبجو می باشد.

نحوة مصرف

بدن شما قادر به ساختن بیوتین در روده هاست، بنابراین یك نیاز غذایی توصیه شده (RDA) برای آن در نظر گرفته نشده است. میزان نیاز روزانه در حدود ۳۰ تا ۱۰۰ میکروگرم است. بیشتر آمریکاییها روزانه ۳۸ تا ۴۲ میکروگرم است. میزان مصرف تا بیش از ۲۵۰۰ میکروگرم در درمان مشکلات مو و ناخن مؤثر و مفید است.

قبل از دادن بیوتین به بچه ها، با پزشك مشورت شود.

موارد احتیاط

بیوتین غیرسمی است، هیچ عوارضی جانبی حتی با مصرف زیاد آن برای آن گزارش نشده است.

تداخل های احتمالی

* وقتی با ویتامین B استفاده شود مؤثرتر است.

www.takbook.com

* آثار و علایم کمبود روی و اسید پانتوتنیك را کم می کند.

* در سفیدة تخم مرغ خام قابل جذب نیست.

* اگر فرد داروهای سولفا یا استروژن مصرف کند یا الکل بنوشد نیاز روزانه به این ویتامین افزایش می یابد.

* کمبود این ویتامین می تواند به دنبال مصرف طولانی مدت داروهای ضد انعقاد یا آنتی بیوتیك ها ایجاد شود. برای اطلاعات بیشتر در مورد بیوتین، با پزشکتان صحبت کنید

منبع : پایگاه الکترونیکی خدمات پزشکی ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=205556**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین K

ویتامین کا

نقش ویتامین «کا» در کمك به انعقاد خون و جلوگیری از انعقاد به خوبی شناخته شده است. این ویتامین همچنین در سلامت استخوان نقش مهمی ایفا می کند.

موارد استفاده

ویتامین "کا" بدن را در مقابل عوامل زیر تقویت و حمایت می کند:

* خونریزی. ویتامین "کا" خطر خونریزی در بیماریهای کبد، زردی، سوءجذب، و یا خطر خونریزی مرتبط با استفادة طولانی مدت از آسپیرین و آنتی بیوتیك ها را کاهش می دهد.

ویتامین "کا" در درمان خونریزی شدید قاعدگی و به همراه ویتامین «سی» در درمان تهوع صبحگاهی مؤثر است. بعضی مواقع به بچه ها بلافاصله بعد از تولد ویتامین «کا» تزریق میشود، زیرا بعضی موارد، نظیر بچه هایی که زودتر از موعد به دنیا می آیند در معرض خطر خونریزی هستند.

* پوسیدگی استخوان. برای اینکه استخوان بتواند از کلسیم استفاده کند نیاز به ویتامین "کا" دارد. مکمل های ویتامین "کا" در افزایش تودة استخوانی در زنان بعد از یائسگی مؤثر و مفید اس. بین کمبود ویتامین "کا" و پوسیدگی استخوان ارتباط وجود دارد. مکمل های ویتامین "کا" در درمان پوسیدگی استخوان مفید است. ویتامین "کا" همچنین در موارد زیر کمك کننده است:

* ویتامین "کا" در پیشگیری از سنگ های کلیه مؤثر است.

* یك مادة مشابه ویتامین "کا" بنام "ترکیب پنج کا" (k CAMPOUND ۵) از رشد سرطان کبد جلوگیری می کند.

* بعضی از اشکال (سبزینه محلول در آب) به کنترل بدن مدفوع و بوی ادرار کمك می کند.

* اشکال محلول در اب به درمان زخم های پوستی کمك می کند.

www.takbook.com

منابع غذایی

غذاهایی که شامل میزان قابل توجهی ویتامین "کا" هستند عبارتند از: سبزینه (کلروفیل)، چای سبز، اسفناج، شلغم، گل کلم، کلم پیچ، مارچوبه، کاهو.

فریز کردن غذاها باعث از بین بردن ویتامین «کا» میشود. اما گرم کردن غذا تأثیری بر روی آن ندار

اشکال دیگر

* مکمل های ویتامین "کا" هم به صورت طبیعی و هم به صورت ساختگی در دسترس هستند.

* مکمل های کلروفیل (سبزینه) محلول در چربی منبع عالی از ویتامین "کا" هستند.

* کلروفیل محلول در آب رایجترین شکل ویتامین "کا" هستند. اشکال محلول در آب برای بدن قابل جذب نیستند و در درمان پوست و کاهش بوی بدن مفید است.

* ویتامین "کا" در کمپلکس های «مولتی ویتامین» و به صورت قرصه های ۵ میلی گرمی وجود دارد.

نحوة مصرف

میزان مصرف مجاز ویتامین «کا» (RDA) ۸۰ میکروگرم برای مردان و ۶۵ میکروگرم برای زنان است. برای پیشگیری و درمان بیماریها، باید میزان مصرف برگه های سبز تیره سبزیجات را زیاد کنید و رژیم غذایی شما روزانه حاوی بیش از ۵۰۰ میکروگرم ویتامین «کا» باشد. قبل از دادن هرگونه مکمل ویتامین کا به بچها با پزشك مشورت کنید.

موارد احتیاط

* ویتامین «کا» با اثر ضد انعقادهایی نظیر وارفارین یا کرمادین تداخل دارد.

* اشعه X و پرتوتابی میزان نیاز روزانه به ویتامین «کا» را افزایش می دهد.

* ویتامین «کا» در شیر ترشح میشود و از جفت عبور می کند. خانم های حامله و خانم های شیرده قبل از مصرف مکمل های ویتامین «کا» باید با پزشك مشورت کنند.

* اگر شما آسپیرین، کلسترامین، فنی توبین یا ملین های روغنی معدنی مصرف

می کنید. بدن شما نیاز بیشتری به ویتامین «کا» دارد.

* سم بعضی از مارها ویتامین «کا» را که در ایجاد لخته مؤثر است، از بین می برد. ویتامین «کا»» در توقف خونریزی ناشی از «زهر سم» مؤثر است.

* زیادی مصرف آنتی بیوتیك ها می تواند باعث کمبود ویتامین «کا» شود. این داروها نه تنها باکتری های مضر را از بین می برد، بلکه باکتری های مفید فعال کننده ویتامین «کا» را نیز از بین می برد.

تداخل های احتمالی

* ویتامین "کا" به صورت خوراکی غیرسمی است.

* میزان زیاد ویتامین "کا" مصنوعی که برای جلوگیری از خونریزی در بعضی از بیماریها استفاده میشود، می تواند باعث کم خونی و آسیب کبدی شود.

* تزریق ویتامین «کا» می تواند باعث گرگرفتگی (فلاشینگ)، تعریق، درد سینه و محدودیت تنفسی شود.

* مشکلات خونی، زردی و مشکلات کبدی در نوزادان بعد از دادن ویتامین "کا" دیده میشود.

* تزریق داخل عضلانی ویتامین "کا"

می تواند باعث درد، ورم و اگزما شود

www.takbook.com

منبع : پایگاه الکترونیکی خدمات پزشکی ایران

http://vista.ir/?view=article&id=205554

vista.ir
Online Classified Service

# ویتامین K ؛ ضروری برای انعقاد خون

کشف ویتامین ها و آشنایی با خواص آنها، دانشمندان را بر آن داشت که در جستجوی تعداد بیشتری از ویتامین ها باشند.

در سال ۱۹۳۵ یک دانشمند دانمارکی طی یک سری تحقیقات ، متوجه وجود یک نوع ویتامین در بدن مرغ شد که ضد خونریزی بود. این دانشمند آن را ویتامینK نامید.

تاکنون دو نوع ویتامین به نام K۱ و K۲ که فرمول ساده آنها تفاوت جزئی با هم دارد، شناخته شده اند.

ویتامین K محلول در چربی بوده و تا حدودی در برابر حرارت پایدار می باشد، ولی در مقابل نور بسیار حساس بوده و فاسد می شود. ویتامین K مصنوعی به شکل های محلول در آب است و فرمول شیمیایی آن شباهت زیادی به ویتامینK طبیعی دارد و اثرات آنها با یکدیگر برابرند.

به دلیل اینکه ویتامین K طبیعی ، محلول در چربی است، برای هضم و جذب آن، صفرا لازم است، ولی ویتامین K مصنوعی که محلول در آب است احتیاجی به ترشح صفرا ندارد.

مقدار کمی از این ویتامین ، در کبد ذخیره می شود که این مقدار فقط نیاز یک هفته بدن را تأمین می کند و هر چه هوا گرم تر باشد، نیاز بدن به ویتامین مزبور نیز بیشتر می شود.

بعضی از اشخاص در تابستان و در هوای گرم دچار خونریزی مانند خونریزی بینی می شوند. این علائم نشانه کمبود ویتامین K در بدن است؛ زیرا این ویتامین برای انعقاد خون لازم است و بدون وجود این ویتامین کبد نمی تواند پروترومبین ( عامل انعقاد خون ) بسازد.

منابع غذایی ویتامین K شامل : جعفری، کلم، اسفناج، گل کلم، کاهو، گوجه فرنگی، کرفس، لوبیا سبز، شاهی، شلغم و نخودسبز پخته است. همچنین در شیر، گوشت و میوه جات به مقدار کم وجود دارد.

ویتامین K غیر از منابع غذایی، توسط باکتری های روده نیز ساخته می شود. به همین دلیل کمبود آن در انسان نادر است.

اشخاص سالم که تغذیه صحیح و مناسبی دارند، نیازی به دریافت اضافی ویتامین K ندارند؛ زیرا مواد غذایی مصرفی آنها می تواند کمبود این ویتامین را جبران کند. ولی در افرادی که دچار بیماری های روده هستند، چون ممکن است میکروب های روده نتوانند ویتامین K بسازند و یا اینکه ویتامین نام برده به اندازه کافی جذب نشود، لازم است مصرف غذاهای حاوی این ویتامین را افزایش دهند.

کمبود ویتامین K

در شرایط زیر امکان کمبود این ویتامین وجود دارد :

www.takbook.com

- زمانی که سوء جذب چربی ها وجود داشته باشد.

- در شرایطی که درمان با آنتی بیوتیک صورت بگیرد ( به دلیل از بین بردن باکتری های روده )

- بیماری کبدی

کودکان زودرس و کودکانی که فقط از شیر مادر تغذیه می کنند، از نظر احتمال خونریزی، بیشتر در معرض خطر هستند، چون شیر مادر به دلیل استریل بودن، میکروب کمتری در روده به وجود می آورد ، بنابراین ویتامین K در بدن ساخته می شود.

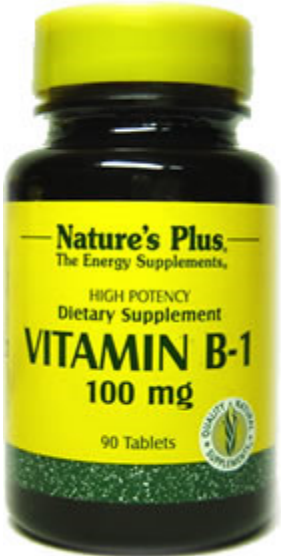
زمانی که سوء جذب چربی ها در بدن وجود دارد، شکل مصنوعی ویتامین K که محلول در آب است، مورد استفاده قرار می گیرد.

منبع : تبیان

**http://vista.ir/?view=article&id=209158**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین ب-۱ (تیامین)




ویتامین ب-۱ (تیامین)

ویتامین "ب-۱" تیامین نیز خوانده میشود. شما برای شکستن کربوهیدرات های بدنتان نیاز روزانه به این ویتامین دارید. انرژی آزاد شده از این سوخت و ساز صرف فعالیتهای تنفسی و حرکتی بدن میشود. ناکافی بودن ویتامین "ب-۱" در رژیم غذایی منجر به بیماری «بربری» میشود. در این بیماری سیستم عصبی و قلب گرفتار هستند. الکلی ها در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری هستند زیرا مصرف زیاد الکل ذخائر ویتامین "ب-۱" بدن را کاهش می دهد.

موارد استفاده

استفاده مهم ویتامین "ب-۱" در بهبود علایم بیماری "بربری" است. این علایم شامل درد، ورم، قرمزی دست ها و پاها و احساس سوزن سوزن شدن و مورمور شدن در دستها و پاهاست. گیجی و از دست دادن حافظه نیز از علایم بالقوه این بیماری هستند.

علایم دیگر "بربری" شامل اشکال در نفس کشیدن، ورم پاها و افزایش ضربان قلب است. بعضی از دیورتیك ها (ادرارآور) باعث از دست دادن این ویتامین از طریق ادرار شده باعث کمبود آن میشوند.

تحقیقات اخیر نشان می دهد که ویتامین "ب-۱" در درمان نارسایی احتقانی قلب مؤثر است. ویتامین "ب-۱" همچنین در شیمی درمانی سرطان نقش منفی بازی می کند. تحقیقات نشان می دهد که مصرف زیاد این ویتامین در طی شیمی درمانی باعث رشد سریع تومور میشود.

منابع غذایی

www.takbook.com

حبوبات و گوشت خوك منابع غنی از ویتامین "ب-۱" هستند. دیگر منابع خوب برای این ویتامین شامل برنج پرقوت سفید، دانه های گل آفتابگردان، بادام زمینی، سبوس گندم، مخمر آبجو، شیر سویا، لوبیا و ....

شیر، میوه جات و سبزیجات اگر به میزان کافی مصرف شوند منابع خوبی برای ویتامین "ب-۱" هستند.

اشکال دیگر

ویتامین "ب-۱" به نام های "تیامین هیدروکلرید" و "تیامین مونونیترات" وجود دارد. این ماده به صورت قرص یا کپسول در فرم مولتی ویتامین شامل قابل جویدنی برای بچه ها و شکل مایع، به صورت ترکیب ب- کمپلکس و یا به تنهایی قابل دسترس است.

نحوة مصرف

برای جلوگیری از بیماری کمبود ویتامین "ب-۱" بزرگسالان بین ۱/۱ تا ۱/۵ میلی گرم از این ویتامین را همراه با آب ترجیحاً بعد از غذا، روزانه مصرف کنند.

خانم های حامله روزانه ۱/۵ میلی گرم و زنان شیرده ۱/۶ میلی گرم از این ویتامین در روز استفاده کنند. قبل از دادن مکمل ویتامین "ب-۱" به بچه ها با پزشك مشورت کنید. در صورتی که خانم حامله بخواهد از این ویتامین استفاده کند نیز باید قبل از مصرف با پزشك مشورت کند.

تداخل های احتمالی

میزان جذب ویتامین ب-۱ در افرادی که الکل زیاد مصرف می کنند، کاهش می یابد. برای اطلاعات بیشتر در مورد ویتامین "ب-۱" با پزشك مشورت کنید.

منبع : پایگاه الکترونیکی خدمات پزشکی ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=205545**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین ب-۲ (ریبوفلاوین)

ویتامین ب-۲ (ریبوفلاوین)

ریبوفلاوین که به نام ویتامین "ب-۲" نیز شناخته میشود باعث آزاد سازی انرژی از کربوهیدراتها، پروتئین و چربی می شود. ریبوفلاوین برای تکثیر، رشد و ترمیم پوست، مو، ناخن و مفاصل ضروری است. همچنین برای سیستم ایمنی که بدن را در مقابل بیماریها حفاظت می کند، لازم و مهم است.

موارد استفاده

ریبوفلاوین در پیشگیری و درمان بیماریهای زیر مؤثر و مفید است:

* سردرد میگرنی، ریبوفلاوین در پیشگیری از سردرد میگرنی مؤثر اس. مطالعات نشان می دهد که مکمل هایی که حاوی ریبوفلاوین هستند

www.takbook.com

بیشتر از آسپیرین در پیشگیری از سردردهای شدید مؤثرند.

* آب مروارید. کمبود ریبوفلاوین می تواند باعث آب مروارید شود. ریبوفلاوین برای فعالیت آنزیم هایی که باعث تقویت بینایی شما میشود ضروری و حیاتی است. کمبود ریبوفلاوین در افراد مسن نسبتاً شایع است. قبل از مصرف بیش از حد مجاز توصیه شده (RDA) برای پیشگیری از آب مروارید، با پزشك مشورت کنید.

* مکمل های ریبوفلاوین در درمان «کم خونی داسی شکل» مؤثرند. این ماده همچنین اثر مکمل های آهن را در درمان کم خونی، افزایش می دهد.

* روماتیسم مفصلی. مقدار خیلی کم ریبوفلاوین در رژیم غذایی می تواند فرد را در معرض خطر ابتلا به روماتیسم مفصلی قرار دهد. مکمل های حاوی ریبوفلاوین می تواند از پیشرفت علایم جلوگیری کند.

ریبوفلاوین در موارد زیر نیز مفید و مؤثر است:

* نشانه های "سندرم تونل کارپال" را بهبود می بخشد.

* کاهندة اثرات استرس.

* مشکلات پوستی از قبیل آکنه (مخصوصاً آکنه روزاسه)، ورم پوست، اگزما، و زخم ها با مصرف مکمل های ریبوفلاوین بهبود می یابد.

* گرفتگی عضلانی را بهبود می بخشد.

* بدن را در مقابل انواع مشخصی از آسیب سلولی در طی حمله یا سکته قلبی ایجاد میشود، حمایت می کند.

* عملکرد سیستم ایمنی را افزایش می دهد.

منابع غذایی

بهترین منابع ریبوفلاوین شامل مخمر آبجو، بادام، گوشت اندام، غلات، سبوس گندم، چمن برنجی، قارچ، سویا، شیر و اسفناج.

ریبوفلاوین به آرد و حبوبات اضافه میشود. ریبوفلاوین در اثر نور و قلیا نظیر جوش شیرین از بین می رود. این ماده توسط حرارت از بین نمی رود. اگرچه در داخل آبی که در حال پختن است، نفوذ می کند. برای حفظ محتوی ریبوفلاوین غذاها آنها را باید دور از نور قرار داد.

اشکال دیگر

مکمل های ریبوفلاوین به ۲ صورت قابل دسترسی سهتند: ساده و فعال شده. این ماده همچنین در مولتی ویتامین ها و ویتامین های ب - کمپلکس نیز به صورت قرص های ۲۵، ۵۰ و ۱۰۰ میلی گرمی یافت میشود.

نحوة مصرف

میزان مجاز توصیه شده در رژیم غذایی شامل موارد زیر است:

* بچه های ۱ تا ۳ سال: ۰/۵ میلی گرم در روز.

* بچه های ۴ تا ۸ سال: ۰.۶ میلی گرم در روز.

* بچه های ۹ تا ۱۳ سال: ۰/۹ میلی گرم در روز.

* پسران ۱۴ سال: ۱/۳ میلی گرم در روز.

* دختران ۱۴ تا ۱۹ سال: ۱/۰ میلی گرم در روز.

* زنان حامله: ۱/۴ میلی گرم در روز.

* زنان شیرده: ۱/۶ میلی گرم در روز.

قبل از دادن ریبوفلاوین به بچه ها با پزشك مشورت کنید.

موارد احتیاط

www.takbook.com

مسمویت با ریبوفلاوین بندرت اتفاق می افتد. واکنش های ایجاد شده ناشی از مصرف میزان زیاد این ماده شامل خارش، بی حسی و کرختی، احساس سوزن سوزن شدن و حساسیت به نور است. مصرف میزان زیاد ریبوفلاوین می تواند بر روی نتایج آزمایشات تجزیه ادرار اثر بگذارد.

تداخل های احتمالی

* داروهای سولفا، داروهای ضد مالاریا، مسهل ها و الکل می تواند مانع از تأثیر مفید ریبوفلاوین شود.

* مصرف زیاد ریبوفلاوین از باربیتورات ها باعث کاهش اثر ریبوفلاوین میشود.

* بیماریهای مشخص کبدی می تواند برروی عمی ریبوفلاوین اثر بگذارد.

* ریبوفلاوین برای فعال شدن ویتامین "ب-۶" ضروری است.

برای اطلاعات بیشتر در مورد ریبوفلاوین با پزشك مشورت کنید.

منبع : پایگاه الکترونیکی خدمات پزشکی ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=205546**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین ب-۳ (نیاسین)

ویتامین ب-۳ (نیاسین)

ویتامین "۳-۱" یا نیاسین عضوی از خانوادة ویتامین های "ب" است. این ویتامین محلول در آب است و این بدان معنی است که در بدن ذخیره نمیشود و برای برطرف کردن نیازهای بدن به طور مرتب و روزانه باید مصرف شود. دو شکل از ویتامین "ب-۳" وجود دارد:

نیاسین (به عنوان اسید نیکوتینیك نیز شناخته میشود) و نیاسین آمید (نیکوتین آمید نیز گفته میشود). هر ۲ فرم این ویتامین به عنوان یك مادة مغذی در بدن به یك طریق مؤثرند اما موارد استفاده آن در درمان بیماریها متفاوت است.

بدن شما برای تبدیل کربوهیدرات به انرژی نیاز به ویتامین ب-۳ دارد. بدون ویتامین ب-۳ سیستمهای بدن شما متوقف خواهند شد. ویتامین "ب-۳" همچنین باعث شکستن چربی و کلسترول میشود بنابراین نیاسین (اسید نیکوتنیك) یك عامل ایجاد کننده کلسترول خوب برای بدن است.

بدن شما از ویتامین ب-۳ برای ساختن ترکیبات مختلف از جمله هورمون های جنسی و هورمون های آدرنال، استفاده می کند. این ویتامین همچنین به خارج کردن مواد شیمیایی سمی و مضر از بدن و تنظیم قند خون کمك می کند.

بیشتر افراد مقدار کافی از این ویتامین را از طریق غذایی که می خورند، به دست می آوردند. پزشك در موارد بالابودن کلسترول و دیگر بیماریها این ویتامین را برای شما تجویز می کند. مسئله مهم این است که در موارد مصرف زیاد این ویتامین تحت نظر پزشك باشید، زیرا مصرف زیاد این ویتامین دارای عوارض جانبی جدی همچون آسیب کبدی می باشد.

موارد استفاده

www.takbook.com

نیاسین کلسترول بد (LDL) را کاهش و کلسترول خوب (HDL) را افزایش می دهد. این ویتامین اثر داروهای کاهندة کلسترول را افزایش می دهد. برای این منظور، باید مصرف این ویتامین تنها زیر نظر پزشك باشد. نیاسین آمید به درمان آرتروز، روماتیسم مفصلی، دیابت وابسته به انسولین، بیخوابی و سردرد میگرنی کمك می کند.

هر شکلی از این ویتامین می تواند در درمان یا پیشگیری از کمبود ویتامین "ب-۳" (پلاگر) استفاده شود. افرادی که دچار سل یا سرطان هستند، خانم هایی که از قرص های ضد حاملگی استفاده می کنند و اضخاصی که از کمبود پروتئین رنج می برند، به احتمال بیشتر دچار کمبود ویتامین "ب-۳" میشوند.

منابع غذای

بدن شما ویتامین ب-۳ را از پروتئین به دست می آورد بنابراین اگر در رژیم غذایی پروتئین کافی وجود داشته باشد، ویتامین "ب-۳" کافی به بدن شما می رسد. بهترین منابع ویتامین ب-۳ غذاهایی است که غنی از پروتئین باشد مانند: گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، لوبیای خشك پخته شده و نخود، کبد، شیر کم چربی یا بدون چربی و پنیر، سویا و آجیل.

منابع دیگر خوب برای ویتامین "ب-۳" شامل مخمر آبجو، سبوس گندم، نام پرقوت و حبوبات. غلات (به جز ذرت)، قارچ و سبزیجات تازه. ویتامین "ب-۳" در اثر پختن در آب از بین

می رود. بنابراین تا حد امکان از جوشاندن، پختن و فریزکردن سبزیجات خودداری کنید.

اشکال دیگر

اگز پزشك به شما توصیه کند که مقدار بیشتری ویتامین "ب-۳" مصرف کنید، می توانید از مکمل های نیاسین یا نیاسین آمید که به اشکال مختلف در دسترس است استفاده نمایی. قرص های ۲۵، ۵۰، ۱۰۰، ۲۵۰ و ۵۰۰ میلی گرمی موجود است. اگر چه قرص ها و کپسولهایی که به مرور زمان در بدن آزاد میشود در دسترس است، اما مطالعات نشان داده این ترکیبات باعث آسیب به کبد میشود. نیاسین همچنین به صورت اینوزیتول هگزانیاسینات که فرآورده تولید شده در اروپاست، در دسترس است. این ترکیب به تدریج آزاد میشود و منجر به آسیب کبد نمی شود.

نحوة مصرف

برای کاهش خطر ایجاد زخم معده و جلوگیری از بهم خوردگی و آشفتگی معده، بهتر است مکمل های نیاسین را همراه با غذا مصرف کنید.

موارد احتیاط

مصرف میزان زیاد نیاسین (۷۵ میلی گرم یا بیشتر) باعث ایجاد عوارض جانبی میشود. شایعترین عارضة آن «نیاسین فلاش» (NIACIN FLUSH) است، بدین صورت که در صورت وسینه احساس سوزش کرده و پوست شما قرمز و برافروخته میشود. این نشانه ها بی ضرر هستند مگر شما مبتلا به آسم باشید بنابراین افراد مبتلا به آسم از مصرف زیاد نیاسین باید اجتناب کنند. مصرف مقادیر خیلی زیاد نیاسین که برای کاهش کلسترول بکار می رود، باعث آسیب کبد و زخم معده میشود. اگر شما دچار بیماریهای کبدی یا زخم معده هستید از مکمل های نیاسین نباید استفاده کنید. اگر شما دیابت، بیماری کیسة صفرا یا نقرس دارید باید زیر نظر پزشك از مکملهای نیاسین استفاده کنید.

تداخل های احتمالی

نکات زیر را در مورد نیاسین به خاطر بسپارید.

* با دیگر ویتامین های گروه "" باعث به حرکت درآوردن موتور بدن میشود.

* با دیگر داروهای کاهنده کلسترول بدن قابل استفاده است.

* در صورت همراهی با داروهای فشارخون، با احتیاط مصرف کنید (زیرنظر دقیق پزشك).

* الکل می تواند مانع از جذب ویتامین "ب-۳" شود، همینطور که بر جذب سایر ویتامین ها و مواد معدنی تأثیر می گذارد.

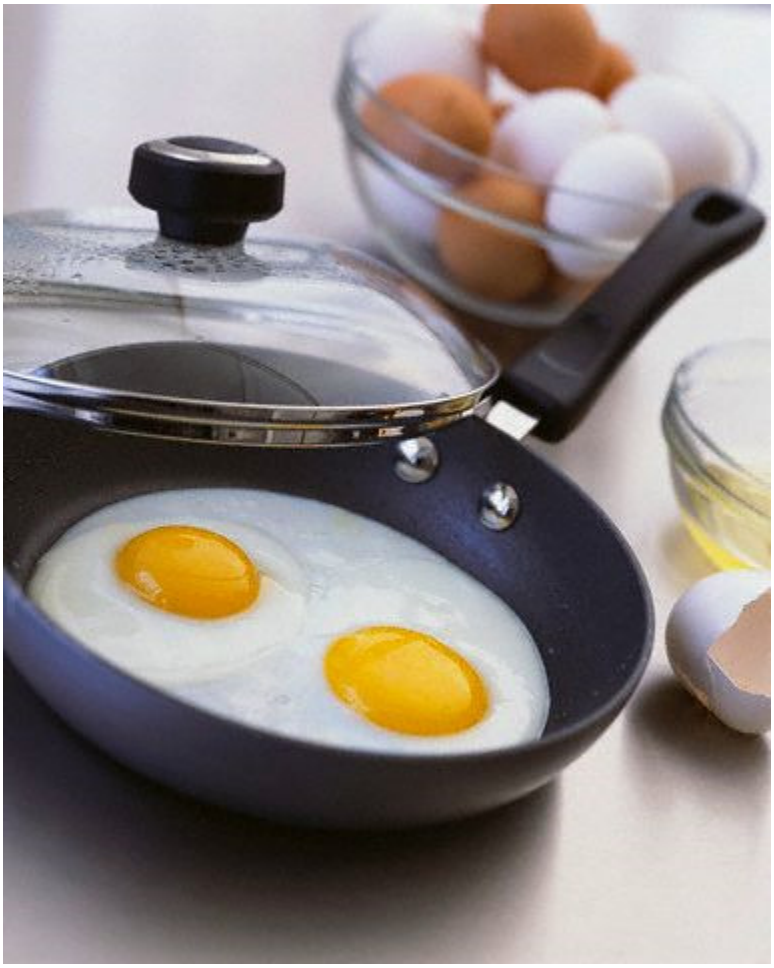
منبع : پایگاه الکترونیکی خدمات پزشکی ایران

www.takbook.com

http://vista.ir/?view=article&id=205547

vista.ir
Online Classified Service

# ویتامین ب-۵



ویتامین ب-۵

(اسید پانتوتنیك)

همه سلولهای بدن نیاز به ویتامین "ب-۵" یا اسید پانتوتنیك دارند. این ویتامین "ب" محلول در آب است و در بدن تبدیل به ترکیبی به نام «کوآنزیم-آ» می شود که وجود این ماده در بدن برای تبدیل غذا به انرژی لازم است. ویتامین «ب-۵» به عنوان ویتامین « ضد استرس» نیز شناخته شده است. زیرا عملکرد غدهٔ آدرنال را تقویت کرده و بهبود می بخشد. (غده آدرنال عضوی است که بدن را در مقابل انواع استرس ها حمایت می کند).

ویتامین ب-۵ برای عمل عضلات و اعصاب ضروری است و برای حفظ سلامتی سیستم ایمنی بدن، حیاتی است. این ویتامین همچنین در کاهش علایم دردناك روماتیسم مفصلی مؤثر است.

موارد استفاده

* بعضی از پزشکان برای خستگی، آلرژی، آسم، پسوریازیس یا دیگر بیماری های مزمن یا برای زندگی های بسیار فعال و پراسترس، ویتامین "ب-۵" را توصیه می کنند. ثابت نشده است که ویتامین "ب-۵" برای این بیماریها مفید بوده باشد.

* رف ویتامین "ب-۵" به کاهش درد، تورم و خشکی صبگاهی بیماری روماتیسم مفصلی کمك می کند و بهبودی زخم را مخصوصاً بعد از جراحی، تسریع می کند.

* ید پانتوتنیك به کاهش لیپید خون (چربی، کلسترول، تری گلیسریدها) کمك کرده و پدیدهٔ سمیت زدایی را تسریع می کند.

www.takbook.com

منابع غذایی

اسید پانتوتنیك از ریشة یونانی پانتوز (Pantos) به معنی «هرکجا» گرفته شده است و این نام به خاطر این است که این ماده در انواع مختلف مواد غذایی یافت میشود. مقدار زیادی از ویتامین "ب-۵" در طی تهیه فرآورده های غذایی از بین می رود. بنابراین گوشت تازه، سبزیجات و تمام غلات تازه دارای ویتامین "ب-۵" بیشتری نسبت به غذاهای فریز شده یا کنسرو شده هستند.

بهترین منابع ویتامین "ب-۵" عبارتند از: مخمر آبجو، نان غلات و حبوبات، قارچ، کبد، لوبیای خشك و نخود، آووکادو، ماهی، مرغ، آجیل (فندق،گردو)، بادام زمینی، گل کلم، شیر و پنیر، سیب زمینی، پرتقال، موز و تخم مرغ.

اشکال دیگر

ویتامین "ب-۵" در بیشتر ویتامین های ب- کمپلکس وجود دارد.این ویتامین همچنین به صورت منفرد در "کلسیم پانتوتنات" نیز قابل دسترس است. این ماده ۹۲ درصد اسید پانتوتنیك و ۸ درصد کلسیم دارد. این ویتامین همچنین به صورت کپسولهای ۱۰۰، ۲۵۰ و ۵۰۰ میلی گرمی در دسترس است.

موارد احتیاط

تداخل یا عوارض جانبی در مورد مصرف مکمل های ویتامین "ب-۵" شناخته نشده است. توصیه شده است که ویتامین ب-۵ را همراه با سایر ویتامینهای "ب" مصرف کنید تا تعادل سیستم بدن شما در مورد ویتامین ب حفظ شود.

تداخل های احتمالی

هیچ تداخل شدیدی در مورد این ویتامین با ویتامین های دیگر، گیاهان و داروها شناخته نشده است.

منبع : پایگاه الکترونیکی خدمات پزشکی ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=205549**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین ب-۶

ویتامین ب-۶ (پیریدوکسین)

ویتامین ب-۶ یك ویتامین محلول در آب است. بدن شما از ۳ شکل ویتامین ب-۶ استفاده می کند. پیریدوکسین (PN)، پیرویدوکسال (PL) و پیریدوکسامین (PM). بیشتر مواقع منظور از ویتامین ب-۶ پیریدوکسین است.

ویتامین ب-۶ عملکرد های متفاوتی در بدن دارد که عبارت است از: شکستن کربوهیدراتها برای ایجاد انرژی، تشکیل هموگلوبین و دیگر موادی که بدن به آن نیاز دارد.

www.takbook.com

موارد استفاده

موارد استفاده ویتامین ب-۶ شامل موارد زیر است:

* بهبود علایم ناشی از کمبود ویتامین ب-۶، این علایم شامل التهاب (قرمزی، ورم، درد)، دهان، ترك و خشك شدن لبها، تحریك پذیری، افسردگی و گیجی است.

* درمان کم خونی و اختلالات سیستم عصبی ناشی از داروهای ضد سل.

* درمان بیمارانی که میزان زیادی ایزونیازید (داروی ضد سل) مصرف کرده اند.

* کاهش علایم سندرم پیش از قاعدگی (PMS).

* کاهش تهوع و استفراغ در طی حاملگی.

* جلوگیری از بیماریهای قلبی. مطالعات اخیر نشان می دهد که ویتامین ب-۶، ویتامین ب-۱۲ و فولات می تواند باعث کاهش سطح هوموسیستین خون (ماده ای که خطر بیماریهای قلبی را افزایش

می دهد) شود.

منابع غذایی

مرغ، ماهی، کلیه، کبد، تخم مرغ و گوشت خوك غنی ترین منابع غذایی ویتامین ب-۶ هستند. موارد زیر نیز منابع خوبی برای این ویتامین هستند: مخمر، سبوس گندم، غلات، سیب زمینی، موز و جو دوسر. ویتامین ب-۶ در غذاهای فریزشده یا فرآورده های غذایی (مانند گوشت) از بین

می رود.

آشکال دیگر

ویتامین ب-۶ به صورت پیریدوکسین هیدروکلرید قابل دسترسی است. این ترکیب به صورت قرص در شکل مولتی ویتامین (قابل جویدن برای بچه ها) در دسترس است. شکل ب-کمپکس یا به تنهایی به مقدارهای ۱ تا ۱۵۰ میلی گرمی وجود دارد. ویتامین ب-۶ همچنین در مولتی ویتامین هایی که به صورت قطره و مایع هستند و بچه ها استفاده می کنند نیز وجود دارد.

نحوة مصرف

برای جلوگیری از کمبود ویتامین ب-۶ مردان باید روزانه ۲ میلی گرم و زنان ۱/۵ میلی گرم از این ویتامین استفاده کنند. زنان حامله نیاز به ۲/۲ میلی گرم ویتامین ب-۶ روزانه و زنان شیرده ۲/۱ میلی گرم نیاز دارند. افرادی که رژیم غذایی متعادل شامل منابع ویتامین ب-۶ مصرف می کنند نیاز روزانه شان به این ویتامین مرتفع شده و نیازی به مکمل های اضافی این ویتامین ندارند. اگر در مورد نیاز روزانه به ویتامین ب-۶ سؤالی دارید می توانید با پزشکتان مشورت کنید. مکمل های ویتامینی را همیشه همراه با آب، ترجیحاً بعد از غذا مصرف کنید.

موارد احتیاط

ویتامین ب-۶ وقتی به مقدار زیاد (۲۰۰ میلی گرم یا بیشتر در روز) و به مدت طولانی مصرف شود می تواند باعث مشکلات عصبی شود. قطع مصرف آن باعث بهبودی مشکلات میشود.

تداخل های احتمالی

وتامین ب-۶ اثر لوودوپا داروی بیماری پارکینسون را مهار می کند برای اطلاعات بیشتر در مورد ویتامین ب-۶ با پزشك صحبت کنید.

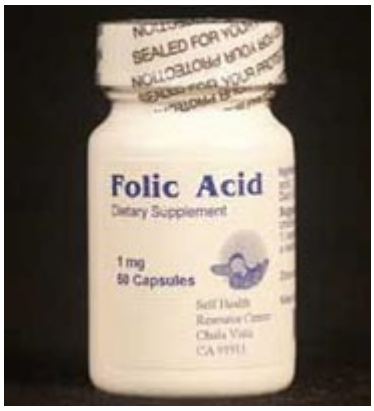
منبع : پایگاه الکترونیکی خدمات پزشکی ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=205551**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

# ویتامین ب-۹




ویتامین ب-۹

(اسید فولیك)

اسید فولیك که به نام های فولات یا ویتامین ب-۹ نیز خوانده میشود برای بسیاری از اعمال بدن از جمله سلامتی سیستم عصبی، خون و سلول ها حیاتی و اساسی است.

این ویتامین بدن را در مقابل بیماریهای قلبی، نقص های مادرزادی، پوکی استخوان و سرطان های مشخصی حفظ می کند.

موارد استفاده

اسید فولیك در درمان و مقابله با بسیاری از بیماریها، شامل موارد زیر، کمك کننده است:

* نقایص مادرزادی، میزان پایین اسید فولیك با نقایص موقع تولد همراه است. نیمی از نقایص لوله عصبی (نظیر اسپینا بیفیدا) قابل پیشگیری است اگر زنان در سن باروری از اسید فولیك در رژیم غذایی شان استفاده کنند. مطالعات نشان می دهد که میزان اسید فولیك مورد نیاز برای جلوگیری از نقایص لوله عصبی از طریق مکمل های ویتامینی بسیار راحت تر قابل دسترسی است تا منابع غذایی به تنهایی.

* حمله و سکته قلبی. اسید فولیك برای پاك کردن خون از ماده ای به نام هوموسیستین ضروری است. میزان بالای هوموسیستین خطر بیماریهای قلبی و سکتة قلبی را افزایش می دهد.

* سرطانها. سطح پایین اسید فولیك، در ایجاد سرطان مخصوصاً سرطان کردن رحم، ریه و روده بزرگ نقش دارد.

* پوکی استخوان. فقدان اسید فولیك و در نتیجه افزایش هوموسیستین باعث ضعف استخوانها شده آنها را مستعد شکستگی می کند.

* افسردگی و دیگر مشکلات ذهنی. اسید فولیك برای عملکرد مغز مهم است. این ویتامین خلق، خواب و اشتها را تنظیم می کند. افزایش سطح اسید فولیك و در بعضی افراد، مخصوصاً اشخاص مسن باعث علایم روانی یا ذهنی منفی بر عکس میشود. اسید فولیك یك اثر ضد افسردگی خفیف دارد و مصرف مکمل های اسید فولیك در بهبود اثر داروی پروزاك مؤثر است.

اسید فولیك همچنین در موارد زیر مفید است:

جلوگیری از کم خونی که می تواند باعث کاهش تعداد سلولهای قرمز خون شود، کمك به درمان سردرد، بهبود روماتیسم مفصلی، کمك به درمان ناباروری، کمك به درمان آکنه و مفید برای افراد مبتلا به ایدز

منابع غذایی

غذاهایی که شامل میزان چشمگیری از اسید فولیك هستند شامل کبد، عدسی، سبوس برنج، مخمر آبجو، آرد سویا، نخود چشم سیاه، لوبیای مرمری، لوبیا قرمز، بادام زمینی، اسفناج، برگ شلغم، لوبیا، گندم و مارچوبه.

در فرآورده های غذایی (برای مثال جوشیده یا حرارت داده شده) اسید فولیك از بین می رود. نگه داشتن غذا در حرارت اتاق به مدت طولانی نیز می تواند محتوای اسید فولیك آن را از بین ببرد.

شکال دیگر

www.takbook.com

مکمل های ویتامین ب-۹ به صورت اسید فولیك و اسید فولینیك قابل دسترسی هستند. در حالی که فولات پایدارتر است، اسید فولینیك مفیدترین شکل ذخیرة غذایی در بدن است.

نحوة مصرف

اسید فولیك به صورت قرص و در صورت صلاحدید پزشك به صورت تزریقی قابل استفاده است. قرص ها در مقدارهای ۴۰ تا ۱۰۰۰ میکروگرم در دسترس هستند. میزان مجاز توصیه شده (RDA) برای اسید فولیك بستگی به سن و جنس دارد (پایین را نگاه کندی). در صورت حامله بودن، میزان کافی اسید فولیك باید استفاده شود. قبل از شروع مصرف مکمل های اسید فولیك یا دادن آن به بچه ها، با پزشك مشورت کنید.

میزان مجاز توصیه شده در رژیم غذایی (RDA)

* شیرخواران زیر ۶ ماه: ۲۵ میکروگرم

* ۶ تا ۱۲ ماه: ۳۵ میکروگرم

* بچه های ۱ تا ۳ سال: ۵۰ میکروگرم

* بچه های ۴ تا ۶ سال: ۷۵ میکروگرم

* پسران و دختران ۱۱ تا ۱۴ سال: ۱۵۰

میکروگرم

* مردان ۱۵ سال و بالاتر: ۴۰۰ میکروگرم

* زنان ۱۵ سال و بالاتر: ۴۰۰ میکروگرم

* خانم های حامله: ۴۰۰ میکروگرم

* زنان شیرده: ۲۸۰ میکروگرم

موارد احتیاط

اسید فولیك ندرتاًسمی است. مصرف زیاد آن (بیشتر از ۱۵ میلی گرم) می تواند باعث مشکلات معده، مشکلات خواب، واکنش های پوستی و تشنج شود. مکمل های اسید فولیك کمبود ویتامین ب-۱۲ را که می تواند باعث آسیب دائمی به سیستم عصبی شود، مخفی نگه دارد. مکمل های اسید فولیك باید همیشه ویتامین ب-۱۲ نیز به همراه داشته باشند.

تداخل های احتمالی

* باعث کاهش جذب روی میشود.

* کاهش جذب و عملکرد در صورت همراهی با استروژن، الکل، داروهای مختلف شیمی درمانی (مخصوصاً متوتروکسات)، سولفاسلازین، باربیتورات، و داروهای ضد تشنج.

اگر آسپیرین، ایبوپروفن یا استامینوفن برای مدت طولانی استفاده می کنید به اسید فولیك بیشتری نیاز دارید.

در صورتی که اسید فولیك با ویتامین ب-۱۲، نیاسین، کولین و ویتامین "سی" استفاده شود بهترین اثر را دارد.

برای اطلاعات بیشتر در مورد اسید فولیك با پزشکتان صحبت کنید.

منبع : پایگاه الکترونیکی خدمات پزشکی ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=205552**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

## ویتامین ب۱۲ چیست؟

ویتامین ب-۱۲ از ویتامین‌های مهم است و در ماهی، گوشت و لبنیات یافت می‌شود و در حفظ سلامت اهمیت بالایی دارد.

این ویتامین که به «کوبالامین» نیز معروف است، از ویتامین‌های حل شونده در آب است.

ویتامین ب-۱۲ از عوامل سازنده گلبول‌های قرمز و DNA است و در کار سیستم عصبی نقش بسیار مهمی دارد.

گیاه‌خواران و افرادی که از رژیم‌های غذایی کم گوشت و لبنیات استفاده می‌کنند، همچنین افراد مسن‌تر، در معرض خطرات ناشی از کمبود این ویتامین هستند. این افراد یا از منابع گوشتی و لبنیاتی این ویتامین را دریافت نمی‌کنند و یا بدن آن‌ها در جذب این ویتامین با مشکل روبرو است.

● عوامل عدم جذب ویتامین ب-۱۲

این مشکل ممکن است توسط نوعی بیماری عفونی بوجود بیایید. این بیماری سلول‌هایی از سیستم گوارش که وظیفه دریافت ویتامین ب-۱۲ را دارند را از بین می‌برند.

یکی دیگر از عوامل مشکل در جذب ویتامین ب-۱۲ استفاده از داروهای درمان رفلاکس یا ضد اسیدهای معده است.

عمل‌های جراحی که روی بخش‌هایی از روده انجام می‌شوند نیز می‌توانند سیستم گوارش را ار جذب این ویتامین باز دارند.

● اثرات کمبود ویتامین ب-۱۲

اگر میزان کمبود ویتامین ب-۱۲ ناچیز باشد ممکن است عوارض زیادی را به دنبال نداشته باشد و یا این عوارض کوتاه مدت و خفیف باشند. ولی کمبود زیاد این ویتامین باعث ایجاد کم‌خونی، افسردگی، اختلالات ذهنی و مشکلات سیستم عصبی می‌شود.

بستگی به بدن افراد، کمبود ویتامین ب-۱۲ می‌تواند باعث بالا رفتن بیش از حد «هموسیستین» در بدن شود. بالا بودن مقدار این آمینو اسید در خون افراد را مستعد بیماری‌های عروقی و انسداد رگ‌ها می‌کند.

توجه داشته باشید که اگر از کمبود ویتامین ب-۱۲ رنج می‌برید به پزشک مراجعه کنید و از مصرف مکمل‌های غذایی خودداری کنید، چرا که این مکمل‌ها نمی‌توانند میزان کمبود ب-۱۲ را جبران کنند.

منبع : همشهری آنلاین

**http://vista.ir/?view=article&id=119052**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

# ویتامین ب۶

- ۱/۲ فنجان نخود کنسروی، ۰/۵ میلی گرم
- حدود ۸۵ گرم سینه مرغ کباب شده بدون پوست ۵۰/ میلی گرم
- یک عدد موز متوسط، ۰/۴ میلی گرم
- یک فنجان کلم بروکلی در آب پخته شده، ۰/۳ میلی گرم
- ۱/۴ فنجان تخمه آفتابگردان، ۰/۲ میلی گرم
- ۱/۲ فنجان سس گوجه، ۰/۱ میلی گرم
- یک فنجان هویج خام، ۰/۱ میلی گرم

ویتامین ب۶ علاوه بر کاهش میزان هوموسیستین (اسید آمینه ای که سبب افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی می شود) به از بین رفتن و تجزیه چربی ها، کربو هیدرات ها و پروتئین کمک می کند و سبب می شود که این مواد سریع تر جذب شوند. علاوه بر این، ویتامین ب۶ برای تولید سلول های گلبول سرخ، آنتی بادی ها و عملکرد صحیح و طبیعی مغز مورد نیاز است. توصیه می شود روزانه ۱/۳ تا ۱/۷میلی گرم ویتامین ب۶ برای جلوگیری از کمبود آن وارد سیستم بدن شود. برای سلامتی بهتر و مبارزه با خطر ابتلا به بیماری ها توصیه می شود روزانه حداقل ۳/۷ میلی گرم ویتامین ب۶ دریافت شود.

- منابع

- یک فنجان غلات با شیر پخته شده (همراه با کشمش) ۰۲/ میلی گرم
- حدود ۸۵ گرم ماهی تن پخته، ۰/۹ میلی گرم
- یک عدد سیب زمینی متوسط، با پوست پخته شده، ۰/۶ میلی گرم

معصومه پیروزبخت

منبع : روزنامه ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=126563**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

## ویتامین بازیگوش

ب۱ جزو آن دسته از ویتامین‌هایی است که باید برای دسترسی به آن در بین مواد غذایی جست‌وجو کرد.

این ویتامین در برابر مواد قندی بسیار حساس است و افراط در مصرف مواد غذایی حاوی قند، این ویتامین را از بدن فراری می دهد. حتی برخی از کارشناسان معتقدند که پوشیدن لباس‌های نایلونی نیز موجب کمبود این ویتامین بازیگوش در بدن می‌شود.

همانگونه که تصور عمومی تایید می‌کند، ویتامین ب۱ در مواد غذایی نظیر نان (البته نانی که از سبوس تهیه شده باشد)، برنج، جگر، دانه‌های آفتابگردان و سویا و سبزیجاتی نظیر کلم، اسفناج و هویج وجود دارد.

این در حالی است که جوانه گندم هم مقدار قابل توجهی از این ویتامین را در خود جای داده است. یکی از نوشیدنی‌های حاوی ویتامین ب۱ هم ماءالشعیر است که می توان با نوشیدن آن بخشی از ویتامین ب۱ مورد نیاز بدن را تامین کرد

منبع : همشهری آنلاین

**http://vista.ir/?view=article&id=114351**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین ث با سرماخوردگی می جنگد؟

برای ما چیزی شبیه عادت شده که به محض این‌که یک عطسه کنیم یا سرمان کمی گیج برود، برویم سر وقت قفسه داروهای خانگی‌مان، یا نزدیک‌ترین داروخانه به منزل، چند قرص و کپسول جدا کنیم و بالا بیندازیم به امید این‌که بیماری را مغلوب دستاوردهای فناوری‌های دارویی عصر جدید کنیم.

www.takbook.com

نه‌فقط در مورد سرماخوردگی و سردرد و دست و پا درد، که این مشکل در مورد بیماری‌های صعب‌العلاج و هنوز معما هم رواج دارد.

تقریباً در بیشتر خانه‌ها چیزهایی مثل کپسول امگا ۳، انواع ویتامین‌ها و مولتی‌ویتامین‌ها و مکمل‌های تقویتی و مانند اینها هست، چیزهایی که به ما امکان می‌دهند باور کنیم که این بیماری‌ها را به‌راحتی می‌توان مهار کرد، نه با تحمل سختی‌هایی مثل آماده کردن و خوردن غذاهای سالم یا ورزش کردن، که فقط با بالا انداختن روزانه یک عدد از این کپسول‌های حاضر و آماده.اما اوضاع به همین شیرینی نیست که ما فکر می‌کنیم.

هر روز تحقیقات جدیدی منتشر می‌شود که خبر از بی‌فایده یا کم‌فایده بودن یا حتی ضرر برخی از این فراورده‌های نجات‌بخش می‌دهد.

تا چند وقت پیش مرسوم بود که وقتی کسی دچار سرماخوردگی یا هر بیماری ساده مشابه آن می‌شد، دوست و آشنا در فکر این بودند که چه غذایی را بخورد یا نخورد تا زودتر خوب شود: «دخترم، آش گشنیز و جعفری بخور، خوب میشی!» یا «بستنی نخور، مگه گلودرد نداری؟» یا حداکثر این‌که «آویشن را دم کن، درست عین چای، یک فنجان سربکش، راه تنفست باز می‌شه.»

کاری به درست و غلط بودن این توصیه‌های تجربی نداریم. البته بد نیست محققان کشورمان روی این‌گونه دوا و درمان‌های خانگی بیشتر کار کنند و فایده یا زیانشان را بررسی کنند. اما مشکل از اینجاست که تمام توصیه‌ها به همین‌جا ختم نمی‌شود. به‌تازگی علاوه بر توصیه‌های خانگی، دوست و آشناها، به توصیه‌های مدرن‌تری روی آورده‌اند و آن این‌که از بیمارشان می‌خواهند فلان داروی خاص را برای درمان بیماری‌اش مصرف کند؛ چرا که خودش یک بار این کار را کرده و اثر داشته است.

● قرص ویتامین ث، درمان سرماخوردگی؟

یکی از توصیه‌های رایج به فرد سرماخورده، مصرف قرص ویتامین ث است. اما به‌تازگی، خبری منتشر شده که نشان می‌دهد مصرف این قرص از سرماخوردگی پیشگیری نمی‌کند. البته پیش از این، شواهدی در مورد نقش ویتامین ث، در ساختار و عملکرد گلبول‌های سفید به دست آمده بود. در سال ۱۹۷۰، آقای لوئیس پائولینگ، شیمی‌دانی که جایزه نوبل گرفته بود، به استناد همین شواهد و برای تقویت سیستم ایمنی بدن، توصیه کرده بود مردم روزی ۱۰۰۰ میلی‌گرم از این ویتامین بخورند تا سرما نخورند.

توصیه شیمی‌دان نوبلیست، کار خودش را کرد. حالا دیگر ویتامین ث و در نتیجه فراورده دارویی آن، به عنوان یک «ضدسرماخوردگی» شهرت پیدا کرده است. گرچه دائماً این بحث بین محققان وجود داشت که آیا نیازی به این مصرف اضافه وجود دارد یا نه؟

به گفته کارشناسان انجمن تغذیه بریتانیا، مقدار مجاز مصرف روزانه این ویتامین، ۶۰ میلی‌گرم است و دُز روزانه آن ۲۰۰ میلی‌گرم؛ در حالی که اگر بخواهیم ساختار و عملکرد گلبول‌های سفید را، با همان تئوری، تقویت کنیم، باید بسیار بیشتر از این مقدار ویتامین ث بخوریم، چیزی در حدود همان ۱۰۰۰میلی‌گرم، که این قطعاً به سلامت اعضای دیگر بدن آسیب می‌رساند و قابل توصیه نیست. ضمن این‌که اصولاً بدن قابلیت جذب این مقدار ویتامین ث را ندارد و اضافی آن، جذب‌نشده از بدن خارج می‌شود.

اما به گزارش بی‌بی‌سی، این مطالعه جدید، که در آن بیش از ۲۰ مطالعه قبلی ارزیابی شده، تکلیف خیلی‌ها را روشن می‌کند. در این تحقیق که به‌طور مشترک در دو دانشگاه هلسینکی فنلاند و دانشگاه ملی استرالیا انجام شده، در مجموع این نتیجه به‌دست آمد که مصرف قرص ۲۰۰ میلی‌گرمی ویتامین ث در کودکان، احتمال سرماخوردن را فقط ۶/۱۳ درصد کم می‌کند و در بزرگسالان، ۸ درصد.

و این مقدار چیزی نیست که فایده چندانی برای افراد داشته باشد؛ به‌خصوص اگر در نظر بگیریم که هر فرد به‌طور معمول دو تا ۳ بار در سال بیشتر قرار نیست سرما بخورد. البته بررسی مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که مصرف ویتامین ث اضافی در کسانی که استرس زیادی را متحمل

www.takbook.com

می‌شوند، چه به لحاظ فیزیکی مثل ورزشکاران و چه به لحاظ روانی، با احتمال بیشتری از بروز سرماخوردگی پیشگیری می‌کند؛ چیزی حدود ۵۰ درصد.

کارشناسان تغذیه می‌گویند اگر واقعاً به توصیه آنها، مصرف روزی ۵ وعده میوه و سبزی تازه، عمل کنیم، این مقدار ویتامین ث قطعاً به بدنمان می‌رسد و نیازی به مصرف قرص اضافی نیست.

نتیجه‌گیری این محققان، از بررسی انواع مطالعات انجام شده، این است که ممکن است مصرف روزانه یک قرص در روزهای سرماخوردگی، به کاهش دوره بیماری و کم شدن شدت آن کمک کند، که البته این هم نیاز به مطالعات قوی‌تری برای اثبات دارد، اما مطمئناً نیازی نیست که سالی ۳۶۵ قرص ویتامین ث بخورید تا خدای‌نکرده سرما نخورید.

● آنتی‌اکسیدان، آنتی‌پیری

پیش از این گفته شده بود ویتامین‌هایی نظیر ویتامین C و نیز E ، نقش مهمی در به تاخیر انداختن روند پیری و تخریب سلول‌ها و نهایتاً سرطانی شدن‌شان دارد. برای بتاکاروتن، پیش‌ساز ویتامین A هم همین فایده‌ها را گفته بودند. این آنتی‌اکسیدان‌ها، رادیکال‌های آزاد حاصل از سوخت و ساز سلول‌ها را از بدن می‌رانند و به این ترتیب به سلامت آنها کمک می‌کنند. در مطالعات دیگر، به نقش ویتامین D اشاره شد. حتی در ژانویه ۲۰۰۶، نوعی قرص ویتامین D ساخته شد که بر اساس همین نقش ویتامین‌ها و برای پیشگیری از پیشرفت سرطان پروستات طراحی شده بود.

اما این دلخوشی‌ها چندان طول نکشید. کمی بعد، به فاصله چند ماه، در ماه مه ۲۰۰۷، مطالعه دیگری از محققان نشان داد که مصرف قرص‌های مکمل، نمی‌تواند روند تخریب و پیر شدن سلول‌ها را به تعویق بیندازد و حتی گاه ممکن است باعث کوتاه شدن عمر آنها شود. بررسی‌های محققان دانشگاه کپنهاگ، روی ۶۸ مطالعه انجام شده روی ویتامین‌ها این‌طور نتیجه داد که قرص‌های ویتامین C و سلنیوم، تاثیری در افزایش طول عمر سلول‌ها ندارد؛ در حالی که مکمل‌های ویتامینی، شامل بتاکاروتن، A و E به ترتیب ۷ درصد، ۱۶ درصد و ۴ درصد، طول عمر سلول‌ها را کم می‌کند.

نتیجه این‌که این داروها، به هیچ عنوان اثری در طولانی کردن عمر سلول‌ها ندارد و نمی‌توان پشت این قرص‌ها مخفی شد و از پیری سلولی و نهایتاً سرطانی شدن آنها فرار کرد.

● مولتی‌ویتامین و احتمال سرطان

تا حالا اگر از این گفته بودیم که از این مکمل‌های تقویتی ناامید شوید، حالا باید یک هشدار را هم به همه اینها اضافه کنیم و آن این که ممکن است برخی از این کپسول‌های رایج، نه‌تنها فایده‌هایی را که ازشان انتظار داریم، نداشته باشند، بلکه ممکن است خطرهایی را هم با خود به همراه بیاورند. این هم خبری بود که چند ماه پیش در بی‌بی‌سی منتشر شد:

مردانی که بیشتر از روزی یک عدد قرص مولتی‌ویتامین استفاده می‌کنند، ۳۲ درصد بیشتر از سایر مردان احتمال دارد که به سرطان پروستات مبتلا شوند. در بین افرادی که به این سرطان مبتلا می‌شوند هم، احتمال کشندگی سرطان پروستات در آنهایی که عادت به مولتی‌ویتامین‌خوری داشته‌اند، به نسبت سایر مردانی که هیچ‌گاه به‌طور منظم از این قرص‌ها استفاده نکرده بودند، تقریباً دو برابر می‌شود.

محققان مرکز ملی تحقیقات سرطان آمریکا، که مطالعه‌شان تمام آرزوهای بشر را برای استفاده از سلاح «قرص مولتی‌ویتامین» علیه سرطان پروستات به باد داده، خودشان هم از این نتایج شگفت‌زده‌اند و نمی‌توانند آن را توجیه کنند؛ به‌خصوص این‌که قرص‌های مولتی‌ویتامین محتوی چندین نوع فراورده در کنار یکدیگر است، تفسیر این نتایج را بغرنج‌تر می‌کند.

● داروهای طبیعی

این نتایج گیج‌کننده و گاه متناقض، به خاطر تفاوت محیط آزمایشگاه و بدن انسان و همین‌طور تفاوت بین مواد غذایی طبیعی با مواد مصنوعی ساخت بشر است. در بدن ما سازوکارهایی وجود دارد که تاثیرات گوناگون مواد شیمیایی را دگرگون می‌کند؛ چیزی متفاوت با فرایندهایی که در لوله‌های آزمایشگاهی می‌بینیم.

www.takbook.com

در خوراکی‌های طبیعی هم، ترکیب مواد گوناگون در کنار هم است که باعث می‌شود این خاصیت‌های متنوع را از آنها انتظار داشته باشیم. البته تنها راه ما برای فهمیدن این خواص و فایده‌ها، همان مطالعات آزمایشگاهی و تجربی است، اما نباید در کاربرد آنها به همین راحتی تصمیم بگیریم. کارشناسان رشته‌های مختلف، به‌خصوص کارشناسان تغذیه، معتقدند ما هنوز نمی‌دانیم چقدر و چگونه و با چه ترکیبی از ویتامین‌های حیات‌بخش استفاده کنیم و همین می‌تواند اثر آنها را در مبارزه و پیشگیری از بیماری‌ها معکوس کند. شاید به همین دلیل بتوان توصیه کرد به‌جای استفاده از مکمل‌های ویتامینی که برخی‌ها مثل نقل و نبات از آن‌ها می‌خورند، به مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزی‌ها روی آوریم؛ چیزی که احتمال زیر سؤال رفتن آن بسیار کمتر از فراورده‌های دارویی ساخته دست بشر است.

منبع : روزنامه همشهری

**http://vista.ir/?view=article&id=270733**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین ث جهت دیابتی‌ها ، علیه آرتریت ، ضد پره اکلامپسی و ویتامین سالمندان

از زمان کشف ویتامین ث در سال ۱۹۳۰ تا امروز دانشمندان به نتایج عجیب و غریبی درباره تاثیر آن در سلامت انسان رسیده‌اند.

ویتامین ث، سومین ترکیبی از این گروه بود که دانشمندان شناختند و به همین دلیل هم بعد از آ و ب، حرف سوم الفبا را برای نامگذاری آن انتخاب کردند.در سال ۱۹۷۰ لینوس پاولینگ، برنده جایزه نوبل، کتابی با عنوان «سرماخوردگی و ویتامین ث» نوشت و مردم را تشویق کرد تا هرروز هزار میلی گرم از این ویتامین را مصرف کنند.

اگرچه امروز به طور متوسط، روزانه ۶۰ میلی گرم از آن توصیه میشود که تقریبا به اندازه یک لیوان آب پرتقال است؛ با این‌حال، در طول این سال‌ها خواص معجزه‌آسای ویتامین ث به اثبات رسیده است.

برپایه آخرین تحقیقات، به تازگی دانشمندان متوجه

www.takbook.com

شدهاند که ویتامین ث میتواند رشد بعضی از غده-های سرطانی را به تاخیر اندازد. این مطالعه جدید که در مجله سلول سرطانی چاپ شده تاییدی است بر این باور عمومی که ویتامین ث و آنتی اکسیدان‌های دیگر قادرند رشد تومور را کند کنند، البته با این توضیح که مکانیسم عملشان با چیزی که دانشمندان پیش ازاین فکر میکردند متفاوت است.

محققان ابتدا سلولهای سرطانی انسان (لنفوم و سرطان پروستات) را به موش منتقل کرده و سپس به آن موش ها ویتامین ث دادند. آنها مشاهده کردند که مصرف ویتامین ث و ان-استیل سیستئین که هر ۲ آنتی اکسیدان هستند، توانست رشد سلول‌های سرطانی را در این موش‌ها محدود کند. اگر یادتان باشد آنتی اکسیدان‌ها موادی در غذا هستند که جلوی آسیب رادیکال‌های آزاد را می-گیرند. ویتامین ث و ای (C,E) وهمچنین بتا کاروتن از مشهورترین آنتی اکسیدان‌ها هستند.

پیش از این دانشمندان فکر می‌کردند ویتامین ث با پیشگیری از اثر تخریبی رادیکال‌های آزاد بر روی DNA از سرطان جلوگیری میکند. اما در تحقیقات جدید که پروفسور چی دانگ در دانشگاه جانز هاپکینزدر بالتیمور انجام داده مشخص شد کهآنتی اکسیدانها طور دیگری عمل کرده و تحت شرایطی خاص توانایی رشد تومور را تضعیف میکنند. بد نیست بدانید درک چنین مکانیسم‌هایی میتواند به دانشمندان کمک کند تا راههای بهتری برای مبارزه با سرطان پیدا کنند.

دست اندر کاران این مطالعه معتقدند احتمال دارد سرطان کولون و رحم هم مستعد درمان با ویتامین ث باشند و لازم است این بررسی در مورد آنها نیز انجام شود.

در سال ۱۹۷۰ ینوس پاولینگ هم درباره اثر ضد سرطانی ویتامین ث بحث کرده بود. او هم فهمیده بود که در شرایطی خاص ، ویتامین ث جلوی تشکیل تومور را میگیرد اما نتوانسته بود مکانیسم آن را خوب توضیح دهد.

- ویتامین ث، یار دیابتی‌ها

تحقیقات نشان داده ویتامین ث میتواند بعضی عوارض دیابت را هم کم کند. به نظر میرسد ویتامین ث این کار را با از بین بردن رادیکالهای آزاد مخرب بافت که در دیابتیها بیش از حد تولید میشود؛ انجام میدهد. قند خون بالا در دیابت نوع یک موجب تغییراتی در میتوکندری – بخشی از سلول که با سوزاندن مواد، انرژی تولید می کند- می شود که افزایش تولید رادیکال‌های آزاد را در این بخش از سلول به دنبال دارد.

محققان دریافتهاند که متاسفانه این تغییر تامدتی طولانی پس از طبیعی شدن قندخون ادامه پیداکرده و می‌تواند منجر به قطع عضو، بیماری قلبی و کوری در بیماران دیابتی شود. این ویتامین با تصفیه رادیکال‌های آزاد و رساندن سطح آنها به حد طبیعی، از اثر تخریبی آنها پیشگیری میکند. با این وجود دانشمندان هنوز معتقدند مکملهای این ویتامین نباید بیرویه و خودسرانه مصرف شود. چون مصرف طولانی مدت ومقادیر زیاد آن ممکن است برای بیماران زیانهایی به بار آورد.

- ویتامین ث علیه آرتریت

محققان دانشگاه منچستر ومرکز تحقیقات آرتریت طی بررسی ۲۵ هزار نفر به مدت ۸ سال تاثیر رژیم غذایی را بر آرتریت مشاهده کرده و متوجه شدند مصرف نکردن میوه و سبزی- به‌خصوص از نوعی که ویتامین ث دارد- خطر آرتریت (التهاب مفاصل) را زیاد میکند.

پروفسور دیوید اسکات رئیس انجمن روماتولوژی انگلیس نیزمعتقد است ارتباط قوی بین ایجاد بعضی از انواع آرتریت و کمبود ویتامین ث در غذای افراد وجود دارد. به طوری که شاید بتوان کمبود این ویتامین را هم مانند سیگار کشیدن یکی از عوامل خطر (ریسک فاکتور)آرتریت روماتویید

www.takbook.com

دانست. علاوه بر این می‌شود فهمید که تغذیه هم میتواند نقش مهمی در درمان آرتریتهای التهابی ایفا کند.

● ویتامینی بر ضد پره اکلامپسی

محققان مرکز تحقیقات زنان مگی و دانشگاه پزشکی پیتز بورگ دریافتند حتی مقادیر کمی کمبود ویتامین ث میتواند اثر بدی بر انعطاف پذیری رگها و ایجاد فشار خون حاملگی داشته باشد. (فشار خون حاملگی یا پره اکلامپسی با فشار خون بالا، ورم مفاصل و وجود پروتئین در ادرار مشخص می‌شود و یکی از علل مرگ مادر و جنین و ناتوانی ها و مرگ نوزادان است.)

آن‌ها متوجه شدند محدودیت مصرف ویتامین ث در موشهای باردار موجب افزایش سختی رگ‌ها میشود، در حالی‌که درموش‌های غیر حامله چنین اتفاقی نمی افتد که احتمالا به دلیل تغییرات فیزیولوژیک طبیعی در این دوران است.

● ویتامین سالمندان

بررسیهای محققان دانشگاه کلرادو نشان داده سالمندان با مصرف ویتامین ث میتوانند با استرس اکسیداتیو در سلولهایشان (که ممکن است موجب تخریب بافت شده و در عملکرد طبیعی فیزیولوژیک بدنشان اختلال ایجاد کند) مقابله کنند.

اگرچه اکسیژن برای زندگی تمام موجودات زنده زمین لازم است، اما اکسیژن اگر با بعضی از مولکول‌ها ترکیب شود میتواند رادیکال‌های آزاد اکسیژن را تولید کند که دشمن حیات به حساب می‌آیند. افزایش این مولکول‌های مخرب در بدن ایجاد شرایطی به نام «استرس اکسیداتیو» می‌کند. با افزایش سن این اثر بیشتر و بیشتر میشود به طوری که محققان معتقدند بسیاری از عوارض پیری ناشی ازتخریب بافتی دراثر همین استرس اکسیداتیو است.

به تازگی محققان متوجه شدهاند که این استرس در کاهش متابولیسم استراحت در سالمندان هم موثر است. یعنی افراد پیر در حال استراحت کالری کمتری نسبت به جوان‌ترها میسوزانند. این محققان معتقدند با دادن آنتی اکسیدان به سالمندان میتوان با اثرات تخریبی رادیکال‌های آزاد مقابله کرده و دوران پیری افراد را سالمتر کرد.

آنها در بررسیهای خود به این نتیجه رسیدند که با تزریق ویتامین ث به سالمندان ۶۰ تا ۷۴ ساله میتوان متابولیسم استراحت آنها را تا حد ۱۰۰ کالری در روز بالا برد. این تحقیق اهمیت مصرف ویتامین ث را در کاهش اضافه وزن ناشی از پیری و بعضی بیماریهای حاصل از آن نشان میدهد.

یک مرکز پزشکی در سانفرانسیسکو پس از بررسی ارتباط سطح ویتامین ث و عفونت هلیکوباکتر پیلوری در مجله امریکایی تغذیه اعلام کرد که هرچه مقدار ویتامین ث در خون فرد کمتر باشد احتمال ابتلای او به عفونت هلیکوباکتر پیلوری بیشتر است. لازم است بدانید این باکتری عامل زخم معده واثنی عشر و سرطان معده شناخته شده!

● ویتامین ث و سرماخوردگی

پیش از این دانشمندان فکر میکردند مصرف مکمل‌های ویتامین ث میتواند در بهبود سرماخوردگی موثر باشد اما تحقیقات جدید نشان داده که این ویتامین تاثیری در کاهش مدت و شدت این بیماری ندارد مگر در افرادی که در زمان طولانی در معرض استرس زیاد قراردارند مانند دوندههای دو ماراتن و اسکی بازان و سربازان تحت آموزش! این افراد خاص اگر به طور منظم و روزانه ویتامین ث مصرف کنند ۵۰ درصد کمتر سرما میخورند.

پروفسوری از دانشگاه هلسینکی در فنلاند معتقد است اثر ویتامین ث در سرماخوردگی به‌قدری ناچیز است که نمیارزد بخاطر آن ۳۶۵ روز سال آن را بخوریم تا مبادا سرما بخوریم !و بالاخره این که دانشمندان دانشگاه پنسیلوانیا به این نتیجه رسیدهاند که تنها یک آنتی اکسیدان به تنهایی نمی‌تواند جلوی بیماری را بگیرد و این کل رژیم غذایی است که اهمیت دارد. ویتامین ث هم در بدن مفید است اما به شرط این که «ژنوتوکسین» ایجاد نکند.

تحقیقات نشان داده مصرف ویتامین ث طبیعی، یعنی میوه و سبزی، جلوی ایجاد این ماده سمی را می گیرد، در حالی که مکمل‌های ویتامین ث چنین خاصیتی ندارند. این یعنی ترکیب و نسبت خاص مواد دریک پرتقال، معجزهای‌است که هنوز بشر نتوانسته آن را تقلید کند.

منبع : پاراسات

www.takbook.com

http://vista.ir/?view=article&id=307464

vista.ir
Online Classified Service

# ویتامین ث و جوانی

ویتامین ث راز حفظ شادابی پوست و جوان ماندن آن است.

تحقیقات نشان می دهد، این ویتامین نه تنها حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان است، بلکه خاصیت ضد التهابی نیز دارد که باعث بازسازی مجدد پوست و بافت های تخریب شده ناشی از افزایش سن و تابش آفتاب می شود، در حقیقت ویتامین ث حاوی مواد مؤثری برای تولید کلاژن است. کلاژن نقش مهمی در حفظ خاصیت کشانی پوست و پیشگیری از افتادگی پوست در اثر افزایش سن دارد.

محققان در یک آزمایش دریافتند کرم های صورت که حاوی پنج درصد ویتامین ث هستند، می توانند به میزان قابل توجهی، تأثیرات مخرب اشعه آفتاب روی پوست صورت را بهبود بخشند. از طرف دیگر اسید اسکوربیک نقش مهمی در حفظ PH پوست و اسیدیته آن دارد.

یکی از مشتقات ویتامین ث که در مقابل هوا، پایدار بوده و به سرعت تخریب نمی شود، منیزیم اسکوربیل فسفات است، کرم های حاوی این ترکیب در هوا تجزیه نمی شوند و تأثیر آن به مدت طولانی روی پوست باقی خواهد ماند.

متخصصان در خصوص مصرف کرم های حاوی ویتامین ث، معتقدند: در صورت مصرف کرم های حاوی ویتامین ث دقت کنید که حاوی ترکیبات پایدار و PH مناسب باشد تا پوست آسیب نبیند.افرادی که پوست های حساس دارند، قبل از مصرف کرم های حاوی ویتامین ث باید با پزشک متخصص مشورت کنند و قبل از مصرف آن را روی پوست آزمایش کنند.

مجتبی فلاح

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=130773

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

# ویتامین ث، ویتامین سلامت

ویتامین C یا آسکوربیك اسید یك ویتامین محلول در آب است که برای رشد و عملکرد طبیعی بدن لازم است.

وقتی به سرماخوردگی مبتلا می شوید، خوردن چه ماده ی مغذی را بهترین راه درمان می دانید؟ به طور قطع، ویتامین C.

اغلب خوردن قرص جوشان و مرکبات در کنار هم، از مهمترین اقداماتی به حساب می آیند که هر بیمار سرما خورده‌ای به آنها دست می زند.

به طور کلی، ویتامین‌ها از جمله مواد مغذی هستند که بدن برای رشد، سلامت و حفظ عملکرد طبیعی خود به آنها احتیاج دارد. لازم به ذکر است که بدن به تنهایی قادر به ساخت این مواد نبوده و لازم است از طریق مواد غذایی و یا از طریق مکمل‌های غذایی- دارویی نیاز خود را تامین کند.

کمی تعریف از ...

ویتامین‌ها ترکیباتی هستند که در گیاهان و بدن حیوانات یافت می شوند. بدن شما از این مواد استفاده می کند تا سالم بماند و بسیاری از عملکردهای طبیعی خود را به درستی انجام دهد. ویتامین‌ها برای بسیاری از فرآیندهای بیولوژیك بدن لازمند که از جمله ی آنها می توان به رشد، هضم غذاها و عملکرد عصبی اشاره کرد. آنها به دو دسته ی کاملاً متفاوت تقسیم می شوند: اول ویتامین‌های محلول در چربی و دوم ویتامین‌های محلول در آب.

اگر بخواهیم کمی درباره ی خواص این دو گروه صحبت کنیم باید بگوییم که ویتامین‌های محلول در آب به آسانی توسط بدن جذب می شوند. ولی بدن برای جذب ویتامین‌های محلول در چربی از اسیدهای صفراوی استفاده می کند.

- جور کردن ویتامین ها

بهترین راه برای تأمین این ویتامین‌ها، خوردن مواد غذایی است. بیشتر مردم به مقادیر اضافی ویتامین و مواد معدنی احتیاج دارند. بهتر است از مصرف بیش از اندازه ی آن بدون تجویز پزشك خود داری شود، اما در شرایطی که این مواد از طریق مواد غذایی به بدن شما نمی رسند، لازم است، این مواد را از طریق مکمل‌های دارویی به بدن خود برسانید. مکمل‌های غذایی دارویی به تنهایی جایگزین مواد غذایی نیستند و همه ی فواید مواد غذایی را هم ندارند، بلکه به عنوان مکمل وعده ی غذایی که می خوریم،در تأمین نیاز بدن مفید می باشند.

حتماً می پرسید چه کسانی به مکمل‌های غذایی - دارویی احتیاج دارند؟

باید در جوابتان بگوییم که همه ی افرادی که به دلایل مختلف قادر به تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن خود از طریق مواد غذایی نباشند، مثلاً کسانی که وعده‌های غذایی کامل نداشته یا همه ی مواد مورد نیازشان در یك وعده ی غذایی وجود ندارد، به مکمل‌های غذایی دارویی احتیاج

www.takbook.com

دارند.

به طور کلی، زنان باردار و افراد سالمند به مقادیر بیشتری از این مواد مغذی نیازمندند. اما باید از مصرف بیش از اندازه ی آنها دوری کرد و همیشه به رعایت اعتدال پایبند بود. گاه دریافت مقادیر بیش از حد ویتامین می تواند به بروز عوارض ناخواسته منجر شود. بهتر است پیش از مصرف هر گونه مکمل غذایی یا دارویی با پزشك معالج و یا دکتر داروساز مشورت کنید.

● شهرت ویتامین C

ویتامین C یا آسکوربیك اسید یك ویتامین محلول در آب است که برای رشد و عملکرد طبیعی بدن لازم است. این ویتامین در تشکیل کلاژن نقش دارد. کلاژن یك نوع پروتئین است که در تشکیل پوست، تاندون‌ها، رباطها، عروق خونی و نیز در ترمیم بافت‌ها شرکت می کند. این ماده ی مغذی، یکی از مهمترین آنتی اکسیدان‌های مورد نیاز بدن است.

همان طور که بارها و بارها گفته‌ایم : آنتی اکسیدان‌ها از بدن در برابر اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد حفاظت می کنند. با گذشت زمان، تولید رادیکال‌های آزاد منجر به بروز انواع سرطان، بیماری‌های قلبی و مشکلات التهابی از جمله آرتریت می شود. به علاوه این ترکیبات، به کاهش اثرات مضر مواد شیمیایی سمی و سایر آلوده کننده‌ها از جمله دود سیگار کمك می کنند.

جالب است بدانید که مطالعات انجام شده در دانشگاه کمبریج نشان داده است، وجود ۲۰ میلی مول بر لیتر ویتامین C در پلاسمای خون به میزان ۱۳ درصد احتمال بروز اختلالات تنفسی در افراد سیگاری را کاهش می دهد. حتی محققان ژاپنی در مطالعه‌ای که بر روی ۲ هزار مرد و زن به انجام رسانیده‌اند، دریافته‌اند که مصرف بالای این ویتامین با بهبود جریان خون در رگ‌ها از بروز سکته حتی در افرادی که سابقه هم دارند، جلوگیری می کند.

در کل، مقادیر بالای این ویتامین در پیشگیری از سرما خوردگی، درمان آسم و سرعت التیام زخم‌ها مفید است. همچنین ویتامین C در کاهش خطر بروز بیماری‌هایی چون آب مروارید، انواع سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی - عروقی، تصلب شرائین یا آترواسکروزیس مؤثر است.

● نبود این ویتامین

حتماً حالا با این سؤال روبه رو شده اید که چه مواقعی بدن به مقادیر بالاتری از ویتامینC نیاز دارد؟ باید بگوییم که در صورت وجود بیماری های مزمن، مشکلات عروقی عفونت، وجود زخم، سوختگی، سرماخوردگی و سایر بیماری های ویروسی آثار کمبود این ویتامین نمایان می شود و به دنبال آن عوارض ناشی از این فقدان روز به روز گسترش پیدا می کند.

این عوارض عبارتند از: خشکی و شکنندگی موها ، التهاب لثه، خون ریزی از آنها خشك و فلس فلس شدن پوست، کاهش سرعت التیام زخم‌ها، خون مردگی آسان، خون ریزی بینی ، درد و التهاب مفاصل، کاهش قدرت غلبه بر عفونت و نیز افزایش وزن به دلیل کاهش سرعت سوخت و ساز بدن.

حتماً نام اسکوربوت را شنیده اید؟ این بیماری نوع شدت یافته کمبود ویتامین C است که با علایمی نظیر نرم و اسفنجی شدن لثه‌ها، شل شدن دندان‌ها، کم خونی، خون ریزی زیرجلدی و کبودی پوست تشخیص داده می شود.

گذشته از تمامی این موارد به خاطر داشته باشید که بدن ما قادر به ساخت و ذخیره ی ویتامین C نیست پس لازم است که نیاز روزانه بدن از طریق مصرف مواد غذایی (انواع مرکبات و کلم) و یا مکمل‌های غذایی - دارویی حاوی این ویتامین، تأمین شود.

● اگر مکمل خور هستید

از آنجا که ویتامین C، یك ویتامین محلول در آب است، مسمومیت با آن نادر است، زیرا مقادیر اضافی آن به راحتی از طریق ادرار از بدن خارج می شود. مقادیر بیشتر از ۲هزار میلی گرم در روز این ماده مغذی توصیه نمی شود. چون این مقادیر می تواند به ایجاد تهوع، درد شکمی و اسهال منجر شود.

● چه مکمل هایی بهتر است؟

www.takbook.com

از آنجا که معمولا در فرمولاسیون قرص‌های جویدنی ویتامین C برای کاهش طعم ترش آن (اسید اسکوربیك) از شیرین کننده‌هایی نظیر شکر و یا سدیم ساخارین استفاده می شود، در انواع جدیدتر این نوع قرص‌ها از سدیم آسکوربات استفاده شده است که در نتیجه علاوه بر کاهش طعم ترش و اسیدی آن، عوارض ناشی از وجود شیرین کننده‌ها از جمله چاقی کاهش پیدا کرده، در ضمن به دلیل کاهش خاصیت اسیدی، از عوارض گوارشی آن نیز کاسته شده است.

منبع : تبیان

**http://vista.ir/?view=article&id=271194**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین خوشبختی

اگر طالب نوری از تاریکی خارج شو، اگر همچون شاهین بلندپروازی می‌طلبی از پناهگاهت بیرون بیا و اگر به تازگی‌ها می‌اندیشی، متحول شو - تنها تصور نور، بلندپروازی و تحول کافی نیست باید به سمت آنها یورش بری - خوشبختی کالایی نیست که در بازاری فروخته شود، خوشبختی را نمی‌توان خرید باید با شکیبایی و عشق و شهامت به آن رسید پروانه را به یاد آور که برای رسیدن به نور چگونه تن به آتش می‌کشد؟! توهم باید مثل پروانه شیفته و سراپا وجد باشی تا به مراد دل برسی مراد دلت هر چه می‌خواهد باشد، راه رسیدن به آن ایستادگی و شهامت است!

● باغ رویاها

ثمره رویا تنها در باغ رویا می‌روید و بس! دیروز در انتظار امروزی و امروز در انتظار فردا، ولی شاید فردایی نباشد! سال‌هاست که چشم انتظار فرداهایی هستی تا ثمره رویایت را از باغ ذهنت برداشت کنی، ولی آیا هیچ می‌دانی میوه کال رویاها تنها در سبد رویاها پر خواهد شد؟! از رویا بیرون بیا آن کسی که منتظرش هستی از راه برسد خودت هستی که در رویا گم شده است! بیا قدم در راه بگذار – کائنات همیشه آماده بخشیدن است اما تو آماده گرفتن نیستی! طلسم ضعف را بشکن و شجاعانه در جاده واقعیت‌ها راهی شو – اگر برای رسیدن به خواسته‌هایت مصمم باشی یقینا به هدف خواهی رسید – فراموش نکن تمام دستاوردهای بزرگ علمی و معنوی و... بشر، محصول تصمیم، قاطعیت و تلاش شبانه‌روزی است، نه غرق شدن در اقیانوس رویاها!

● برای زندگی بهتر

▪ به زندگی‌ات قانع باش تا آنچه داری برایت شیرین باشد.

▪ بسیاری تنها خوشبختی دیگران را می‌بینند و خوشبختی خودشان به چشمشان نمی‌آید.

www.takbook.com

- اگر از درون زندگی دیگران باخبر می‌شدی، شاید زندگی خودت را عالی می‌دانستی.
- به یاد داشته باشید که ریسمان محکم، بهتر از صد نخ است.
- از عاقبت انسان‌های بد بیشتر پند بگیرید، عاقبت خوبان که بد نمی‌شود.
- اگر خیری که داری به دیگران نرسد، کم‌کم از دست خودت هم می‌رود.
- بعضی‌ها اثبات خود را در انکار دیگران می‌پندارند که سخت در اشتباهند.
- اگر با دلت صادق باشی، عذاب کمتری تحمل می‌کنی و دیرتر پیر خواهی شد.
- هر جا که هستی، دنیا را آنجا بدان و لذت ببر.
- آنکه عقل دارد، پول پدر کم به کارش می‌آید و آنکه عقل ندارد، نمی‌تواند پول پدر را نگه دارد.
- اگر از پول بگذری، به خیلی چیزها می‌رسی.
- اگر پول وفا داشت، پولدارهای سابق نداشتیم.

● در اتاق مشاوره

نگاه رنج‌آلودش روی زمین دوخته شده بود و لرزش دستان گره‌خورده‌اش حکایت از بی‌قراری‌ها داشت. او خانمی میانسال بود که زندگی را پیکاری سخت می‌انگاشت با آهی سرد و صدایی لرزان گفت: خانم دکتر، سال‌ها پیش آموختم که زندگی بازی بزرگ داد و ستد است چرا که هر آنچه آدمی بکارد همان را درو خواهد کرد اگر نفرت بورزد نفرت به او بازخواهد گشت و اگر عشق ببخشد عشق خواهد ستاند، کمی مکث کرد، بغضش را قورت داد و در ادامه گفت: نهال عشقی را که سال‌های عمرم با رنج و مشقت، صبر و شکیبایی آبیاری کرده بودم به بار ننشست، چند ماهی است متوجه شدم که همسرم سال‌هاست چهره واقعی خود را پشت نقابی دروغین پنهان می‌کرده است و حالا پس از فاش شدن حقیقت چند ماهی است که از خواب و خوراک افتاده‌ام و از سادگی خود در حسرتم. خانم دکتر، به کائنات سوگند که برای زندگی زناشویی هیچ چیز کم نگذاشته‌ام، در تمام این سال‌ها خالصانه و صادقانه با همسرم زندگی کرده‌ام ولی او... اشک از چشمانش جاری شد با خونسردی نیم‌نگاهی به او انداخته و گفتم خانم عزیز و محترم ذهن نیمه هوشیار ما دارای قدرتی مطلق و تنها فرمانبردار ماست هر آنچه آدمی عمیقا احساس یا به روشنی مجسم کند بر ذهن نیمه هوشیار اثر گذاشته و مو به مو در صحنه زندگی ظاهر خواهد شد و کلمات نقش تعیین‌کننده‌ای را برای تاثیر آن به عهده دارند ساعتی است که دائما از بی‌عدالتی همسرتان که بر شما روا داشته است سخن می‌گویید. آیا فکر نمی‌کنید این ذهن نیمه هوشیار شماست که بی‌عدالتی را باور کرده و بعد همان بی‌عدالتی را در صحنه زندگی شما آفریده است؟ ادامه دادم که ذهن نیمه هوشیار حس شوخ‌طبعی ندارد شما بدون این‌که متوجه باشید سال‌هاست که با تصویر قربانی شدن خود زندگی کرده‌اید و امروز این تصویر به واقعیت نشسته است با صدایی رسا و محکم و با اعتقادی راسخ تصویر باور شده را از ذهن زدوده و به جایش تصویری زیبا را از خود و همسرتان خلق کنید و همواره این جملات را با خود تکرار نمایید. عشق الهی قدرتمندترین عنصر عالم است، عشق الهی یاخته تن مرا از نور سرشار و با ایثار و گذشت همراه می‌گرداند، حق من در پرتو فیض و به گونه‌ای معجزه‌آسا به من خواهد رسید. من می‌توانم او را ببخشم و همه چیز را از نو بسازم.

منبع : مجله خانواده سبز

**http://vista.ir/?view=article&id=310118**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

## ویتامین دی

تأثیر ویتامین دی در رشد ماهیچه ها و قدرت بدنی دختران جوان، کشف جدید محققان دانشگاه منچستر است. تحقیقات قبلی نشان می داد نقش این ویتامین در ساخت استخوان ها و پیشگیری از پوکی استخوان مؤثر است اما دانشمندان با آزمایش روی ۹۹ دختر نوجوان ۱۲ تا ۱۴ ساله دریافتند میان قدرت بدنی و مصرف ویتامین دی ارتباطی مستقیم وجود دارد و کمبود این ماده ضروری تأثیری منفی بر سلامت ماهیچه ها و استخوان ها دارد.

مطابق با آخرین تحقیقات دخترانی که در رژیم غذایی خود به میزان کافی ویتامین دی مصرف می کردند، رشد آنها طبیعی بوده و از قدرت بدنی بالایی برخوردار بودند.آنان با اندازه گیری میزان ویتامین دی در خون ۲۵۰ دختر نوجوان دریافتند میزان ویتامین دی در خون بیش از ۶۵ درصد دختران کمتر از حد طبیعی بوده و هیچ علامت خاص در آنها مشاهده نشد اما اغلب دخترانی که میزان ویتامین دی در خون شان طبیعی بوده در انجام فعالیت های روزانه و مسابقات ورزشی از جمله دو و پرش از مانع توانمندتر از سایرین بوده و از قدرت بدنی بالایی برخوردار بودند.ویتامین دی بر عملکرد و ساخت ماهیچه ها اثر گذاشته و به عقیده محققان کمبود آن در بدن با علائم ویژه ای همراه نیست و از طریق آزمایش خون قابل تشخیص است.گفتنی است نور خورشید، مواد لبنی و سبزیجات با برگ تیره، منابع غنی از ویتامین دی به شمار می آیند.

دنیا پرتو

منبع : روزنامه ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=131786**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین دی و کودکان

www.takbook.com

ویتامین دی از جمله مواد ضروری برای حفظ سلامتی بدن است که توصیه می شود بطور روزانه در رژیم غذایی شیرخواران، کودکان و نوجوانان قرار بگیرد. دانشمندان مصرف روزانه حداقل ۴۰۰ واحد از این ویتامین را در کودکان و نوجوانان مانع از ابتلا به بیماری های مختلف از جمله نرمی استخوان می دانند. استفاده از مکمل ویتامین دی در بین نوزادان شیرخواره، توصیه محققان مرکز تحقیقاتی امریکاست.

محققان معتقدند، شیر مادر ویتامین دی مورد نیاز بدن نوزاد را تأمین نمی کند، از این رو استفاده از مکمل ویتامین دی تحت نظر پزشک کودک، ضروری است. فقر ویتامین دی در افراد بزرگسال، احتمال ابتلا به بیماری دیابت و روماتیسم مفصلی را افزایش می دهد. مصرف روزانه ۴۰۰ واحد ویتامین دی در کودکان و ۱۰۰۰ واحد در افراد بزرگسال، توصیه کارشناسان علوم تغذیه است. همچنین بهتر است ویتامین دی با کلسیم مصرف شود.

[دنیا پرتو]

منبع : روزنامه ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=120579**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین سالمندی

هر چه آدم‌ها پا به پله‌های بالایی نردبان سنی می‌گذارند دل مشغول مصرف مکمل‌های ویتامینی می‌شوند. زنگ خطر بلندی که باید از مصرف بیش از حد آن خودداری شود. بعضی از سالمندان به علت مشکلات دندان یا مشکلات گوارشی از خوردن سبزیجات و میوه‌جات پرهیز می‌کنند در حالی‌که این منابع غذایی تامین‌کننده ویتامین c هستند یا مصرف زیاد آنتی بیوتیک‌ها می‌تواند در سالمندان کمبود ویتامین k ایجاد کند. کمبود ویتامین D ممکن است در سالمندان به ویژه آنهایی که از نور آفتاب دور هستند به‌وجود آید.

www.takbook.com

اما با رعایت یک برنامه غذایی صحیح می‌توان مواد معدنی مورد نیاز سالمندان را تا حد زیادی تامین کرد. فقط باید به میزان کلسیم دریافتی که معمولا مقدار مصرف آن در سالمندان به میزان توصیه شده نمی‌رسد توجه شود. عوامل متعددی در کمبود کلسیم در سالمندان نقش دارند. از جمله میزان جذب روده‌ای کلسیم، کار کلیه‌ها، متابولیسم استخوان‌ها، اثرات متقابل مواد مغذی بر یکدیگر و بر داروها، کم‌تحرکی و کافی نبودن مصرف لبنیات، در صورتی که لبنیات به مقدار کافی مصرف نشود ممکن است نیاز به مصرف مکمل کلسیم باشد که البته تشخیص آن باید توسط پزشک و متخصص تغذیه صورت گیرد.

منبع : روزنامه کارگزاران

**http://vista.ir/?view=article&id=121969**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین شکلات نیست

متخصصان عقیده دارند کودکان باید مواد معدنی و ویتامین های مورد نیازشان را با تغذیه از مواد طبیعی مانند شیر و دیگر لبنیات، میوه و سبزیجات تازه، مواد پروتئینی مانند مرغ، ماهی، گوشت و تخم مرغ، نان و غلات به دست بیاورند. اما سوالی که در اینجا می توان مطرح کرد این است که آیا همه کودکان به مکمل های ویتامینی نیاز دارند؟ پاسخ این سوال منفی است. تنها کودکانی به مکمل های ویتامینی نیاز دارند که در گروه های زیر قرار بگیرند.

۱) کودکانی که به صورت معمول غذاهای سالم و تازه مصرف نمی کنند.

۲) کودکان ایرادگیر که به اندازه کافی غذا نمی خورند.

۳) کودکانی که بیماری های مزمن از قبیل آسم یا بیماری های گوارشی دارند، مخصوصاً اگر در حال درمان باشند (حتماً قبل از اینکه به کودکانتان مکمل های تغذیه یی بدهید، با پزشک مشورت کنید).

۴) کودکان فعالی که به ورزش های فیزیکی سخت مشغول هستند.

۵) کودکانی که به میزان زیاد «غذای آماده» مصرف می کنند. معمولاً والدینی که سر کار هستند، وقت کافی برای آماده کردن غذاهای خانگی

www.takbook.com

ندارند و بیشتر غذاهای بیرون و کم ارزش را مصرف می کنند.

۶) کودکانی که گیاهخوار هستند (ممکن است به آهن نیاز داشته باشند)، رژیم های بدون لبنیات (نیاز به مکمل کلسیم دارند) یا رژیم های غذایی دیگر.

۷) کودکانی که از نوشیدنی های کربناتی(گازدار) استفاده می کنند که باعث کاهش ویتامین می شود و مواد معدنی را از بدن پاک می کند.

● ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز کودکان

- ویتامین :A باعث رشد و ساختن بافت ها، استخوان، پوست سالم، چشم و سیستم ایمنی می شود. بهترین منابع ویتامین A عبارتند از شیر، پنیر، تخم مرغ و سبزیجات زرد و نارنجی مانند هویج، کدو و سیب زمینی.

- ویتامین :B این ویتامین ها که شامل ویتامین B۱، B۲، B۳، B۶ و B۱۲ هستند به سوخت وساز، تولید انرژی و سلامت سیستم عصبی و چرخشی کمک می کنند. منابع خوب این ویتامین ها عبارتند از گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، شیر، آجیل، پنیر، لوبیا و سویا.

- ویتامین :C سلامت ماهیچه ها، بافت های متصل و پوست را تقویت می کند. منابع خوب ویتامین C عبارتند از مرکبات، توت فرنگی، کیوی، گوجه فرنگی و سبزیجات سبز مانند کلم بروکلی.

- ویتامین :D به رشد استخوان ها، دندان ها و همچنین جذب کلسیم کمک می کند. از منابع سرشار ویتامین D می توان به شیر، پنیر و ماست اشاره کرد. زرده تخم مرغ و روغن ماهی نیز غنی از ویتامینD است.

- کلسیم؛ به رشد کودکان و ساخت استخوان های قوی کمک می کند. منابع آن شیر، پنیر، ماست، سویا و آب پرتقال های غنی شده است.

- آهن؛ ماهیچه را می سازد و برای سلول های خونی بسیار ضروری است. کمبود آهن در دوران بزرگسالی به ویژه برای دختران (که در زمان عادت ماهانه مقداری از خون خود را از دست می دهند) بسیار زیاد است. منابع خوب برای آهن، گوشت قرمز، بوقلمون، اسفناج، حبوبات و آلو بخارا است.

● اگر به فرزندان خود ویتامین می دهید به نکات زیر توجه داشته باشید.

۱) ویتامین ها را دور از دسترس کودکان قرار دهید. بنابراین آنها را مثل شکلات نمی خورند.

۲) از مصرف بیش از اندازه مجاز مکمل ها خودداری کنید، چرا که استفاده بی حد مکمل ها باعث ایجاد مسمومیت می شود.

۳) اگر فرزند شما از داروی خاصی استفاده می کند، ابتدا از پزشک او درباره تداخل داروها با ویتامین ها و مواد معدنی بپرسید.

۴) اگر فرزند شما نمی تواند از مکمل های مایع یا قرص استفاده کند، از ویتامین های جویدنی استفاده کنید.

۵) حتماً مکمل ها را از داروخانه تهیه کنید.

۶) از مکمل هایی استفاده کنید که دارای برچسب تاییدیه وزارت بهداشت هستند.

۷) به شماره مجوز وزارت بهداشت مکمل ها توجه داشته باشید.

۸) نام شرکت تولیدکننده و واردکننده مکمل باید روی جعبه و بسته بندی آن درج شده باشد.

● تغذیه موثر در رشد قدی کودکان

کوتاهی قد کودکان ممکن است در دو مرحله قبل از تولد (مرحله جنینی) و پس از تولد یا در هر دو مقطع اتفاق بیفتد. در دوران بارداری، مادر نقش مهمی در این باره ایفا می کند، به طوری که مصرف ناکافی ریزمغذی ها همراه با نوشیدن الکل و استعمال دخانیات در دوران بارداری به رشد ناکافی و کم وزنی کودک در هنگام تولد می انجامد، بنابراین مکمل غذایی و اجتناب از الکل و سیگار برای چنین مادرانی ضروری است. علاوه بر انرژی، وجود چندین اسید چرب ضروری (که در اغلب چربی ها، به ویژه در چربی ماهی و روغن های گیاهی وجود دارد)، به انضمام چندین اسید آمینه ضروری (که در ساختمان پروتئین ها وجود دارد) برای رشد و نمو کافی کودکان لازم است.

مصرف طولانی مدت غذاهایی که پروتئین آنها کیفیت پایینی داشته و در نتیجه تمام اسیدهای آمینه ضروری را به حد کافی برای بدن کودک تامین

www.takbook.com

نکند، به کندی یا توقف رشد کودک می انجامد. البته مصرف غذاهایی که چربی زیادی داشته باشند نیز موجب می شود پروتئین ها در حد نیاز به بدن کودکان نرسد و همین برای رشد آنها مشکل ساز خواهد بود. علاوه بر انرژی (که بخش مهمی از آن از کربوهیدرات ها یعنی قندهای ساده و مرکب تامین می شود) و چربی و پروتئین (که این سه به نام درشت مغذی ها شناخته می شوند) دریافت کافی ریزمغذی های مختلف یعنی ویتامین ها و املاح نیز برای رشد کافی و مناسب کودکان ضروری است. نقش چندین ریزمغذی در تامین رشد کافی کودکان شناخته شده است اما اینکه کدام یک از آنها بیشترین تاثیر را در تاخیر و کندی رشد کودکان دارد، هنوز مشخص نیست. کمبود روی (حتی کمبود متوسط یا خفیف) در کاهش رشد قدی کودکان نقش دارد. کمبود متوسط تا شدید ویتامین A، آهن، کلسیم و ید نیز در تاخیر رشد کودکان نقش شناخته شده یی دارد.

کمبود روی تا حدود زیادی به ناکافی بودن آن در رژیم غذایی، جذب ناکافی آن از رژیم غذایی یا اختلال جذب و از دست رفتن روی از بدن (مثلاً هنگام اسهال) بستگی دارد. در اوایل قرن بیستم کمبود شدید روی به عنوان وضعیتی تعریف شد که وجوه مشخصه آن عبارتند از کوتاهی قد، کمی رشد غدد بدن (به ویژه غدد جنسی)، اختلال عملکرد ایمنی، اختلالات پوستی، نقص عملکرد شناختی و بی اشتهایی. کمبود روی حدود یک سوم از جمعیت دنیا را مبتلا کرده و عامل ۱۶ درصد از عفونت های دستگاه تنفسی تحتانی، ۱۸ درصد ابتلا به مالاریا و ۱۰ درصد بیماری های اسهالی است و در مجموع ۴/۱ درصد (۸/۰ میلیون) از موارد مرگ و ۲۸ میلیون مورد از «تاخیر رشد کودکان» در دنیا مربوط به کمبود روی است. البته کمبود شدید نادر است و اغلب موارد کمبود خفیف و متوسط است. منابع مهم روی عبارت است از گوشت ها، حبوبات، مغزها و غلات کامل.

مشخص شده خوردن غذاهای حیوانی به همراه مکمل های غذایی دیگر در مقابله با کاهش رشد کودکان موثر است. دلایلی وجود دارد که در بعضی شرایط مصرف شیر (بهترین منبع کلسیم) میزان رشد کودکان را بهبود می بخشد. افزایش قد جوانان ژاپنی از سال ۱۹۵۰ تا ۱۹۷۰ به افزایش مقدار کلسیم دریافتی آنها (از کمترین مقدار دریافت در دنیا به ۶۰۰ میلی گرم در روز) مربوط بود.

کمبودهای غذایی در دوران کودکی، حتی در صورتی که مکمل های ویتامینی و غذایی در ابتدای خردسالی کودک به او داده شده باشد هم نمی تواند از کوتاهی قد او جلوگیری کند. در کودکان «ازرشدمانده»، دادن یکی یا برخی مکمل ها تاثیر چندانی نخواهد داشت، بلکه توصیه می شود از مخلوط مکمل ها استفاده شود. با توجه به مطالب ذکر شده، مصرف غذا در حد متعادل و مناسب و از تمام گروه های غذایی همراه با مکمل های غذایی که از سوی پزشک توصیه شده است، بسیار مهم است. باید توجه داشت استفاده از مکمل های غذایی حاوی ریزمغذی ها به خصوص در کودکان باید با نظر پزشک متخصص انجام شود.

منبع : روزنامه اعتماد

**http://vista.ir/?view=article&id=350153**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین و املاح مورد نیاز در دوران بارداری

ویتامین و املاح برای حفظ سلامت بافتهای جنین و مادر و انجام طبیعی فعالیت های بدن مورد نیاز هستند. ویتامین ها و املاح در میوه و سبزیها

www.takbook.com

وجود دارند. ویتامین های مهم مورد نیاز دوران بارداری عبارتند از :

- ویتامینA : مهمترین نقش ویتامین A ، تاثیر در تشکیل سلولهای مغز و شبکیه چشم است. ویتامین A در جگر، تخم مرغ ، لبنیات ، سبزیجات برگ سبز و زرد رنگ مانند هویج است.
- ویتامینC : ویتامین C، باعث تقویت سیستم ایمنی مادر می شود. به همین علت مصرف آن در دوران بارداری توصیه می شود. تحقیقات نشان داده است. کمبود ویتامین C می تواند باعث افزایش فشارخون مادر در۳ ماهه آخر بارداری شود. مهمترین منابع ویتامین C، میوه ها بخصوص انواع مرکبات و سبزیجات است.
- اسید فولیک : یکی از مهمترین ویتامین ها، اسیدفولیک است. نیاز به این ویتامین به دلیل افزایش حجم خون مادر افزایش می یابد. کمبود این ویتامین در هفته های اول بارداری می تواند باعث ایجاد اختلالات عصبی در جنین شود. اسیدفولیک به طور عمده در انواع سبزیهای دارای برگ سبز تیره ، لبو، کلم و پرتقال وجود دارد.
- املاح مهم مورد نیاز در دوران بارداری کدام است؟
- کلسیم: کلسیم به دلیل نقش مهم آن در ساخت اسکلت و استخوان های جنین و جلوگیری از پوکی استخوان در مادر، یکی از مهمترین املاح مورد نیاز در دوران بارداری است.

نکته قابل توجه این است که متاسفانه مادران به میزان کافی از مواد غذایی حاوی کلسیم استفاده نمی کنند. کلسیم در شیر ، ماست ، پنیر، ماهی ساردین و کیلکا وجود دارد.

منبع : وب سایت کودکانه

**http://vista.ir/?view=article&id=72946**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین و پروتئین بهترین درمان آلزایمر

استفاده از ویتامین ها، پروتئین ها و ورزش مهمترین راه مقابله با آلزایمر است. آلزایمر جزو بیماریهای تحلیل برنده مغزی است که به تدریج سلول های مغز را دچار مرگ سلولی می کند.

www.takbook.com

علائم عصبی و اختلالات مغزی بروز می کند. علت اصلی بروز این بیماری مشخص نیست، ولی برخی عوامل مانند سکته مغزی دراین امر موثر است. این بیماری عمدتا از سن ۴۵تا ۶۰ سالگی ظهور می کند. از ۶۰ سالگی به بعد عملکرد مغز کاهش می یابد. علائم این بیماری کم شدن حافظه نزدیك و کندشدن حرکات است که اعمال شخص با تردید صورت می گیرد و به تدریج اختلالات شناختی به وجود می آید.

سرانجام فرد دچار بی اختیاری در ادرار شده و نهایتا فلج بدن به صورت خشك شدن اندامها، پاها به سراغ بیمار می آید. در خصوص درمان آلزایمر استفاده مناسب از پروتئین ها و ویتامین ها مورد تأکید متخصصان است. همچنین آنها معتقدند زندگی بدون استرس و ورزش می تواند در درمان این بیماری موثر باشد.

هنگامی که سیب را پوست می کنید با دست خود، ماده ارزشمند و ضداکسیدان آن را دور می ریزید. حال آنکه بیشترین مقدار کورستین در پوست این میوه است. آب سیب کمترین مقدار کورستین را دارد. به عبارت دیگر، پروفسوری توصیه می کند که این میوه را حتما با پوست بخورید. سیب سرخ یك میوه مجلسی است و اغلب برای مهمانی ها از این نوع سیب تهیه می کنند. این عادت فرهنگی، یك رفتار کاملا علمی است، زیرا سیب سرخ درمقایسه با سیب زرد و سبز آنتی اکسیدان بیشتری دارد.

پیاز، زغال اخته و... از جمله میوه های دارای کورستین هستند. پس آن عبارت معروف کاملا اساس علمی دارد و خوردن یك عدد سیب، ترجیحا سیب سرخ و آن هم با پوست آن می تواند از افتادن گذار شما به مطب پزشك جلوگیری کند.

فریده طاهری

منبع : روزنامه کیهان

**http://vista.ir/?view=article&id=84717**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین ها

واژه ویتامین از دو کلمه vital به معنای حیاتی و amines شیمی مشتق شده. اگرچه تمام ویتامین ها آمینه نیستند دارای ترکیبات آلی هستند که به مقدار و میزان کم در رژیم غذایی انسانها استفاده می شود. ترکیبات آلی که شامل ویتامین ها می شوند اگر در رژیم غذایی به میزان کافی و

www.takbook.com

لازم مصرف نشوند اثرات کمبود آنها در بدن آشکار می شود.

● فولیک اسید

واژه فولیک اسید یا فولیت اغلب بجای همدیگر برای مجموعهٔ ویتامین "ب" استفاده می شود. فولیک اسید که بیشتر بکار می رود بندرت در غذاها و بدن انسان یافت می شود و اغلب به صورت مکمل غذایی استفاده می شود.بطور طبیعی فولیت به صورت ترکیبات شیمیایی موجود است و فولیت موجود در غذا پس از متابولیسم در بدن فعال می شود. در مطالب ذیل فرمی که در بدن یا در غذاها موجود است بنام "فولیت" و آنچه بصورت مکمل استفاده می شود بعنوان "اسید فولیک " می نامیم .

● اثرات کمبود فولیک اسید :

کمبود فولیت باعث بروز برخی ناهنجاری ها می شود.بطورمثال در الکلی ها کاهش جذب در رژیم غذایی می تواند منجر به کم شدن میزان فولیت شود. در شرایطی مثل بارداری و سرطان که میزان تقسیم بندی سلولها و متابولیسم افزایش می یابد احتیاج بدن به فولیت افزایش می یابد.یک سری تجویز دارو به این کمبود کمک می کند.

ممکن است اثرات کمبود فولیت دراشخاص سنین پایین خیلی مشخص نباشد اما میزان هموسیستین در خون افزایش می یابد و تقسیم بندی سلولها تحت تاثیر کمبود فولیت قرار می گیرد. وقتی در تقسیم بندی سلولها در مغز استخوان ، فولیت به اندازه کافی موجود نباشد تقسیم بندی سلولهای خون غیر عادی و تعداد آنها کاسته شده اما سلولهای قرمز خون افزایش می یابد.این نوع کم خونی را megaloblastic یا macrocytic می نامند که به سلولهای قرمز نابالغ خون اطلاق می شود.چون عمرمعمول گلبولهای قرمزخون حدود ۴ ماه است چند ماه طول می کشد تا آثار کمبود فولیت و کم خونی megaloblastic ظاهر شود.پیشرفت چنین کم خونی منجر به کاهش مقدار اکسیژن خون می شود و نهایتا منجر به بروز نشانه های افسردگی و کوفتگی و کوتاه شدن نفس می شود.مهم است در اینجا اشاره کنیم کم خونی که از کمبود و فقر فولیت بوجود می آید همانند کم خونی است که از کمبود ویتامین B۱۲ رخ می دهد و آزمایشات بیشتر و کاملتری لازم است تا علت اصلی کم خونی مشخص شود. بطور کلی فولیک اسید ، در سنتز DNA و RNA، در رشد و بازسازی سلولهای بدن و در شکل دادن به گلبولهای قرمز خون در مغز استخوان اهمیت بسیاری دارد و به فرایند متابولیسم آمینو اسیدها کمک می کند.کمبود فولیک اسید ممکن است موجب اختلالاتی در معده یا روده شده یا باعث کم خونی ، کاهش ویتامین B۱۲،سفید شدن سریع موها شود.

● مشکلات دوران بارداری

نقص عصب: رشد جنین در تمام تقسیمات سلولی انجام می گیرد. میزان فولیت بسیار حساس است چون در سنتز DNA و RNAنقش مهمی را ایفا می کند.کاستی رشته عصب منجر به مشکلاتی در مغزNTD)) می شوند که باعث بروز مشکلات وخیمی در تولد جنین می شود. این نقص پس از ۲۱ الی ۲۷ روز ، زمانی که زنان متوجه بارداریشان نیستند، رخ می دهد.خطر بیماری (NTD) در امریکا قبل از غنی کردن غذا با فولیک اسید یک در هزار تخمین زده شده بود. نتایج آزمایشات تصادفی ، نشان می دهد ۶۰ الی ۱۰۰ درصد این بیماری هنگامی کاهش می یابد که زنان یک ماه قبل و بعد از بارداری علاوه بر رژیم های متنوع از مکمل فولیک اسید استفاده می کنند. نتایج این آزمایشات و مطالعات در موسسه سلامتی آمریکا تاکید موکد شد که تمام زنانی که احتمال بارداری در آنها می باشد روزانه mcg۴۰۰ فولیک اسید مصرف کنند تا از بیماریهای مغزی منجمله NTD جلوگیری شود.

به تمام زنانی که در سن باروری هستند ، توصیه می شود چون فولیک اسید در مراحل اولیه بارداری باید به میزان کافی در بدن مادر باشد. چون در امریکا خیلی از بارداری ها بدون برنامه ریزی و تصادفی صورت می گیرد با اینحال، علیرغم سود و تاثیر فولیک اسید کمتر از نیمی از زنانی که باردار

www.takbook.com

می شوند از این توصیه و دستور العمل پیروی می کنند.

برای کاهش نوزادانی که از بدو تولد به NTD مبتلا هستند FDA امریکا در سال ۱۹۹۸ قانونی را وضع کرده که به موجب آن تمامی محصولات غلات باید با فولیک اسید غنی شوند. در امریکا میزان مورد نیاز فولیک اسید حدود ۱۰۰ mcg علاوه برآنچه در برنامه غذایی روزمره استفاده می شود، تخمین زده شده ، اگرچه مقداری بیشتر از این مقدار توسط استفاده بیش از اندازه کارخانه داران ، تامین می شود.

● سایر مشکلات بارداری :

فولیت کافی از سایر مشکلات و ناهنجاریهای تولد مثل نقص عضو و مشکلاتی در قلب و نافرمی اندام و اعضاء نیز جلوگیری می کند. اگرچه چنین مشکلاتی همانند NTD ثابت نشده که از کمبود فولیت در بدن می باشد. همچنین کمبود فولیت در بدن منجر به زودرس شدن نوزاد و کم وزن به دنیا آمدن نوزاد می شود. با تمام مطالبی که در اینجا ذکر شد مشخص می شود که مکمل فولیک اسید علاوه بر مشکلات عصبی برای کاهش سایر خطرات دوران بارداری بسیار لازم و ضروری می باشد.

● سرطان

بنظر می رسد سرطان از مرمت های بیش از حد DNAهایی که آسیب دیده اند و همچنین از وضعیت نامناسب و وخیم ژن ها ایجاد می شود. بعلت نقش مهمی که فولیت در سنتز DNA , RNA ایفا می کند ممکن است برای جذب فولیت، بازسازی DNA و همچنین القای ژن، تحت تاثیر قرار گیرد. مصرف حداقل ۵ نوع میوه و سبزیجات روزانه می تواند شیوع بیماری سرطان را کاهش دهد. میوه ها و سبزیجات بهترین منبع فولیت می باشند و اثر ضد سرطانی بالایی دارند.

مطالعات نشان می دهد کمبود فولیت منجر به سرطان روده بزرگ ، راست روده ،ریه، مری ، مغز ، لوزالمعده و سینه می شود. مطالعات و آزمایشات نشان می دهد کمبود فولیت اساساً در انسانها منجر به سرطان راست روده و روده بزرگ می شود.

سرطان راست روده و مقعد : نقش فولیت در جلوگیری از سرطان راست روده شبیه اثر پیچیده و متقابل بین ، ژنها و تغذیه می باشد.

بطورکلی ، مشاهدات و آزمایشات نشان می دهند اگر جذب فولیت پایین باشد و مواد الکی نیز مصرف کند , امکان مبتلا شدن به سرطان روده افزایش می یابد. بطورکلی مواد الکلی در جذب و متابولیسم فولیت دخالت می کنند.

مشاهدات نشان می دهند بیش از ۴۵۰۰۰ نفر از مردانی که بیش از دوبار در روز الکل مصرف می کنند امکان و خطر ابتلا به سرطان روده در آنها دو برابر می شود. مجموع الکل زیاد و جذب فولیت به میزان کم ، خطر سرطان را می افزاید. با این وجود مصرف بیش از اندازه الکل در اشخاصی که روزانه ۶۵۰mcg فولیت مصرف می کنند احتمال سرطان روده در این افراد کم می شود.

سرطان سینه : یک سری از مطالعات و آزمایشات نشان می دهد که مصرف الکل احتمال سرطان سینه را در خانمها افزایش می دهد. اخیرا آزمایشات نشان می دهند که افزایش مصرف وجذب فولیت سرطان سینه را در خانمهایی که مرتبا الکل مصرف می کنند را کاهش می دهد. مطالعات بیش از ۸۸۰۰۰ پرستار نشان می دهد ارتباطی بین خانمهایی که روزانه کمتر از یک لیوان الکل مصرف می کنند با سرطان سینه وجود ندارد. درحالیکه این خانمهایی که روزانه یکبار الکل مصرف می کنند حدود ۶۰۰ mcg فولیک اسید مصرف کرده و احتمال سرطان سینه را نسبت به خانمهایی که روزانه ۳۰۰ mcg فولیک مصرف می کنند ، به نصف می رسانند.

● منابع غذایی

سبزیجات برگدار (برگ های سبز ) منبع غنی فولیت می باشند . آب میوه مرکبات ،بُنشن و حبوبات غذایی که از غلات تهیه می شوند و با شیر برای صبحانه مصرف می شوند منابع بسیار خوبی برای فراهم کردن فولیت می باشند.

یک سری از موادی که سرشار از فولیت می باشند بهمراه میزان و حجم فولیت موجودشان با واحد میکروگرم در جدول زیر لیست شده اند . برای اطلاع بیشتر از از ارزش غذایی که روزانه مصرف می کنید در سایت www.taltif.com جستجو کنید .

▪ ماده غذایی میزان مصرف حجم فولیت( میکروگرم)

www.takbook.com

حبوبات غذایی که از غلات تهیه می شوند

و با شیر برای صبحانه مصرف میشوند ا لیوان ۲۰۰-۴۰۰

اب میوه مرکبات ۲۵۰گرم(ا لیوان) ۸۲

اسفناج پخته ½ لیوان ۱۳۱

مارچوبه پخته ½ لیوان ۱۳۱

عدس پخته ½ لیوان ۱۷۹

Lima نوعی لوبیای پخته ½ لیوان ۷۸

نان ا تکه ۲۰ (فولیک اسید)*

پاستا (رشته فرنگی) پخته ا لیوان ۶۰ (فولیک اسید )*

برنج ا لیوان ۶۰ (فولیک اسید )*

* از ژانویه سال ۱۹۹۸ FDA امریکا اعلام کرد ، برای جلوگیری از آسیب های وارده به رشته عصبی هر کیلوگرم غله که با نیاسین ، تیامین ، ریبوفلاوین ( ویتامین B) و آهن غنی می شدند دوباره با ۱.۴ میلیگرم فولیک اسید غنِی شوند .

مواد مکملی که برای جلوگیری از کمبود مواد غذایی و یا تامین کمبود مواد به مواد غذایی اضافه می شوند و در طی فرایندی مواد غذایی را غنی می سازند، استحکام بخش می گویند. روزانه حدود ۱۰۰ میکروگرم فولیک اسید برای غنی سازی تخمین زده شده است.

● مکملها

مهمترین فرم و شکل مکمل فولیت ، اسید فولیک می باشد که در اجزاء ترکیبی و یا محصولات ترکیبی مانند ب- کمپلکس و مولتی ویتامین یافت می شود. دُزهای ۱ میلی گرمی یا بیشتر به نسخه و تجویز پزشک نیاز دارد.

● افراد مسن تر (۶۵ ساله ها و مسن ترها)

علاوه بر رژیم غذایی غنی از فولیت ، روزانه ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک بعنوان مکمل مولتی ویتامین تجویز می شود چون میزان هموسیستین خون با افزایش سن ، بالا می رود.

**http://vista.ir/?view=article&id=225898**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین ها

● آشنایی با ویتامین A

این ویتامین یك ویتامین محلول در چربی است. این ویتامین به دو صورت وجود دارد

▪ رتینول : که فقط در غذاهای حیوانی یافت می شود

www.takbook.com

▪ کاروتن : که هم در غذاهای حیوانی و هم غذاهای گیاهی یافت می شود.

بعلت محلول بودن در چربی , این ویتامین می تواند در داخل بدن ذخیره گردد لذا مصرف بیش از اندازه آن میتواند موجب مسمومیت گردد. این مسمومیت خود را به شکل درد مفاصل ,هیپرکلسیمی , ریزش مو, دل بهم خوردگی, اسهال, استفراغ ,بی اشتهایی , تاری دید, قاعدگی نامرتب, پوسته پوسته شدن پوست, خستگی , سردرد نشان خواهد داد و این در حالی ایت که کمبود این ماده مغذی میتواند منجر به عقیمی مردان ,شب کوری و گزروفتالمی گردد.

مقدارمورد نیاز این ویتامین برای افراد بالغ معادل ۱۰۰۰۰ واحد بین المللی(IU یا International Unit) میباشد.

از جمله منابع این ویتامین میتوان به روغن کبد ماهی, هویج, سبزی های سبز و زرد, زرده تخم مرغ, شیر و فرآورده های آن, مارگارین و میوه های زرد.

● آشنایی با ویتامین K

ویتامین k یك ویتامین محلول در چربی میباشد. باکتریهای روده نیز میتوانند این ویتامین را بسازند.

از آنجایی که در تشکیل عوامل انعقادی ۲و۵ و۹ و۰۱نقش دارددر پیشگیری از خونریزی های داخلی و خارجی و کم کردن خونریزی عادت ماهیانه نقش ایفا مینماید. همچنین در اکسیداسیون اسید گلوتامیك نیز نقش دارد. کمبود آن می تواند منجر به افزایش زمان پروترومبین و خونریزی , اکیموز و سلیاك و کولیت و اسپرو گردد.

از جمله منابع این ویتامین میتوان به ماست آلفا آلفا, زرده تخم مرغ, روغن بزرك یا کتان, روغن سویا, روغن کبد ماهی و برگ سبز سبزیجات اشاره نمود.

اشعه ایکس و اسعه رادیواکتیو و آسپرین و آلودگی هوا از جمله عوارض لز بین برنده آن هستند و مقدار این ماده مغذی در غذاهای منجمد شده کمتر از غذاهای طبیعی است.

● آشنایی با ویتامین ث یا اسیدآسکوربیك

این ویتامین جزو ویتامین های محلول در آب بوده و از آنجایی که تقریبا شناخته شده ترین نوع ویتامین است احتیاج به معرفی چندانی ندارد.

تقریبا تمام جانوران به جز انسان و میمون و خوکچه هندی آنرا در بدن خود میسازند.این ویتامین به جذب آهن در بدن کمك می کند و همچنین در تشکیل کلاژن نیز نقش دارد,زخم و سوختگی و خونریزی لثه را التیام بخشیده و در پایین آوردن کلسترول خون نقش دارد و احتمال ایجاد لخته های خونی در سیاهرگ را کم میکند.

همانطور که همه شما داستان ملوانانی را که به راههای دوردست میرفتند و ... را شنیده اید و میدانید که کمبود این ویتامین در بدن منجر به ابتلا به اسکوربوت خواهد شد. همچنین استفاده از مقادیر فوق العاده زیاد این ویتامین میتواند منجر به بروز اسهال متناوب و تکرر ادرار و سنگ های کلیوی گردد.

مرکبات و سبزیها و میوه ها از جمله منابع غنی این ویتامین هستند و نگهداری طولانی مدت در یخچالها,پختن, حرارت, اکسیژن, نور و دخانیات از جمله عوامل از بین برنده آن هستند.

● آشنایی با ویتامین E

یك ویتامین محلول در چربی است.این ویتامین در بافت کبد و چربی و قلب و عضلات بیضه ها و رحم , خون و غده هیپوفیز و غدد فوق کلیوی ذخیره میگردد.

www.takbook.com

این ویتامین را بعلت خواص آنتی اکسیدانی اش ویتامین جوانی میدانند. همچنین این ویتامین موجب رسیدن مقادیر زیادی از اکسیژن به بدن می شود و موجب افزایش طاقت و تحمل حین انجام فعالیت هعای بدنی می شود.

در اثر کمبود این ویتامین عوارض زیر مشاهده می گردد.

تخریب گلبولهای قرمز(آنمی همولیتیك) , تحلیل عضلات , بعضی از انواع کم خونی ,برونکوپنومونی در کودکان نارس, نوروپاتی و میوپاتی همراه با کراتین اوری در بزرگسالام مبتلا به سوجذب طولانی مدت.

از منابع این ویتامین می توان به جوانه گندم, دانه سویا, کلم بروکلی, اسفناج, آرد غلات کامل و تخم مرغ.

● آشنایی با ویتامین D

ویتامین D یك ویتامین محلول در چربی است. بدن انسان این توانایی را دارد که در مقابل نور خورشید این ویتامین را بسازد. بدیهی است وجود بخار زیاد و همچنین هوای آلوده به سبب جلوگیری از تابش مستقیم و کافی نور خورشید میتواند موجب کاهش تولید این ویتامین در داخل بدن گردد.

مقدار توصیه شده این ویتامین ۰۰۴ واحد بین المللی(معادل ده میکروگرم ) در روز میباشد.

این ویتامین موجب تسهیل در جذب و استفاده از فسفر و کلسیم و استحکام اسکلت بندی میشود و کمبود آن در دوران کودکی منجر به راشی تیسم و در دوران بزرگسالم منجر به استئو مالاسی و هیپوکلسیمی و هیپوفسفاتمی می گردد.

روغن ماهی , ساردین, شاه ماهی , ماهی آزاد, ماهی تون,شیر و محصولات لبنی از جمله منابع طبیعی این ویتامین می باشند.

● آشنایی با ویتامین ب۱یا تیامین

تیامین یك ویتامین قابل حل در آب است لذا مازاد آن از طریق ادرار دفع میگردد.

این ویتامین رشد را تقویت کرده و به عمل هضم به خصوص هضم کربوهیدرات ها کمك می نماید.این ویتامین به علت تاثیر بر عملکرد سیستم عصبی و بهبود بخشیدن به حالات روانی ویتامین اخلاق نامیده می شود. تیامین در بهبود بخشیدن به بیماری سفر کمك می کند.

کمبود این ویتامین می تواند منجر به ایجاد بیماری بری بری گردد.

سبوس برنج, نان کامل گندم, آرد جو دو سر, بادام زمینی,آغلب سبزیها و برنج از جمله منابع غنی این ویتامین میباشند.

حرارت , الکل, کافئین و هوای آزاد از جمله عوامل از بین برنده این ماده مغذی اند.

● آشنایی با ویتامین ب ۲ یا ریبوفلاوین

این ویتامین نیز مانند بقیه ویتامین های گروه ب قابل حل در آب بوده و مازاد آن از طریق ادرار دفع می گردد.

این ویتامین به رشد و داشتن پوست,مو و ناخن سالم و بهبود زخمهای دهان و لب کمك نموده وکمبود آن میتواند منجر به زخمهای دهان و لب وپوست و اندام تناسلی گردد.

نور(اشعه ماورا بنفش) , محیط قلیایی, حرارت پخت و پز, سولفامیدها, استروژن و الکل از جمله عوامل از بین برنده این ویتامین هستند.

● آشنایی با ویتامین B۳

نیاسین هم مانند بقیه ویتامین های گروه ب جزو ویتامین های محلول در آی میباشد.

ایم ویتامین در ساختمان کوآنزیمهای NAD وNADP نقش دارد و میزان مورد نیاز روزانه أن برای بالغین ۲۰-۱۴ میلی گرم در روز میباشد.

کمبود این ویتامین می تواند منجر به پلاگر, زخم بر روی زبان, آمینواسیداوری و زوال شدید مغزی گردد.

● آشنایی با پیریدوکسین

مقادیر بیش از حد نیاز این ویتامین محلول در آب تقریبا هشت ساعت پس از خوردن غذا دفع می گردد.

این ویتامین در جذب صحیحی پروتئین و چربی موثر است و در تبدیل اسیدآمینه تریپتوفان به نیاسین یا ویتامین ب۳ نقش مهمی ایفا مینماید,

www.takbook.com

حالت تهوع و دل بهم خوردگی را بهبود بخشیده و از بوجود آمدن برخی اختلالات پوستی و مغزی جلوگیری می کند.

مخمر آبجو , سبوس گندم , جگر , قلوه ,دل , طالبی , کلم , شیر , تخم مرغ و گوشت گوساله از منابع این ویتامین می باشند.

همچنین نگهداری مواد غذایی برای مدت طولانی , کنسرو کردن, بریان کردن گوشت, الکل و استروژن از جمله عوامل از بین برنده این ماده مغذی اند.

- آشنایی با ویتامین ب ۱۲ یا کوبالامین

این ویتامین به تنهایی نمیتواند بطور کامل جذب گردد و برای جذب کامل نیاز به کلسیم دارد.

مقدار توصیه شده روزانه آن سه میکرو گرم در روز میباشد و کمبود آن میتواند منجر به کمخونی ماکروسیتیك و التهاب دهان و گلوسیت گردد.

این ویتامین در بدم موجب تشکیل و تجدید گلبولهای قرمز خون میشود, تحریك پذیری روده ها را کاهش داده و منجر به افزایش اشتها در کودکان میشود. دستگاه عصبی را سالم نگه می دارد و موجب می شود بدن در استفاده از پروتئین ها و کربوهیدراتها و چربی ها بهتر عمل نماید.

الکل, استروژن, نور خورشید و و در معرض مواد اسیدی یا قلیایی بودن این ویتامین را از بیم خواهند برد.

جگر, گوشت گوساله, تخم مرغ, شیر, پنیر و قلوه از جمله منابع غنی آن هستند.

ویتامین های گروه ب را ویتامین اعصاب و ویتامین اخلاق نیز نامیده اند. این ویتامین ها در اکثر واکنشهای مربوط به سوخت و ساز انرژی(کربوهیدراتها۹ نقش دارند و شاید بتوان کمبود آنرا شایع ترین نوع کمبود ویتامین در جامعه امروز ایران دانست از سویی کسب مقدار زیادی از انرژی از نان و برنج که به سبب جدانمودن سبوس شان از لحاظ ویتامینی بسیار فقیر هستند و از سویی استفاده زیاده از حد از مواد قندی که موجب از بین رفتن چند نوع از ویتامین ب میشود باعث شده اند که عوارض روانی کمبود این گروه ازویتامین ها نظیر بی حالی، افسردگی، پرخاشگری، عدم تعادل روحی، ضعف جسمی، عدم تمرکز فکری و .... به وفور در جامعه ما یافت شود.

منبع : سایت دکتر ظهرابی

**http://vista.ir/?view=article&id=256403**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین ها : آیا به آنها نیاز داریم؟

نقش ویتامین ها در سلامت افراد انکار ناپذیراست و کمبود آن باعث اختلال در فعالیت های بیولوژیکی و بیوشیمیایی بدن می شود بنابراین نیاز به داشتن رژیم غذایی مناسب و غنی و در صورت لزوم مکمل های ویتامینی کاملاً احساس می شود اگر چه به دلیل سنتتیك بودن قرص های مکمل، محققین توصیه

www.takbook.com

به مصرف منابع طبیعی آن در غذا ها دارند.

مقدار زیادی مکمل غذایی وجود دارد آیا باید از آن ها استفاده کرد؟ کدامیك بهتر است ؟ چه زمانی باید مصرف شود؟ آیا اینها موجب ارتقای فعالیت ورزشی می شوند؟ در ادامه اطلاعاتی است که به شما کمك می کند چگونه ویتامین مورد نیاز خود را تأمین کنید.

ویتامین چیست ؟ ویتامین ها مواد غذایی اند که به انجام واکنش های بیوشیمیایی ضروری در بدن کمك می‌کنند ۱۳ ویتامین شناسایی شده است.

۴ ویتامین محلول در چربی : شامل Vit A,D,E,K که بدن ما برای چند ماه می تواند آنها را ذخیره کند.

۹ ویتامین محلول در آب : شامل Vit C ( اسید اسکوربیك)، ویتامین های خانواده B۱ ، B (و یتامین) ، B۲ ( ریبوفلاوین)، B۶ ( پیریدوکسین)، B۱۲ نیاسین، اسید فولیك و اسید پنتاتونیك که بدن قادر به ذخیره چند هفته‌ای آن است.

بهترین منبع کسب ویتامین غذاها می باشند.

بیشتر مردم می توانند میزان کافی ویتامین را از رژیم غذایی ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ کالری در روز تأمین کنند. تأمین ویتامین برای ورزشکارانی که بین ۲۵۰۰ تا ۴۰۰۰ کالری در روز انرژی دریافت می کنند ساده است برای مثال یك ورزشکار نوجوان تشنه که بیش از ۴۰۰۰ کالری در روز انرژی نیاز دارد می تواند Vitc,۶۰mg توصیه شده را از ۱۶ اونس آب پرتقال تأمین کند.

میوه جات و سبزیجات تازه منابع غنی ویتامین به حساب می آیند و برخلاف مکمل ها ، علاوه بر ویتامین حاوی فیبرها و ترکیبات مفید برای سلامت بدن می باشند.

اگر از یك رژیم غذایی مناسب استفاده کنیم دیگر نیازی به مصرف مکمل های ویتامینی نداریم متاسفانه بیشتر مردم کمتر از ۵ بار در روز از میوه و سبزی استفاده می کنند، هیچ مدرکی وجود ندارد که مصرف ویتامین زیاد باعث بهبود فعالیت ورزشی ، افزایش قدرت و استحکام و انرژی می شود. گرچه کمبود ویتامین بیشتر به دلیل بی اشتهایی عصبی (Anorexia) ، کاهش وزن ، سوء جذب باعث کاهش فعالیت و قدرت فرد می شود.

ویتامین E یك آنتی اکسیدان است و از سلول در برابر آسیب های بافتی محافظت می کند و رژیم غذایی نمی تواند میزان کافی VitE را برآورده کند.

چه کسانی نیاز به مصرف مکمل دارند؟

۱ - افرادیکه رژیم غذایی دارند و انرژی غذای دریافتی شان کمتر از ۱۲۰۰ کالری در روز می باشد یا کسانیکه فقط انواع خاصی از غذاها را می خورند.

۲ - افرادیکه عدم تحمل به لاکتوز دارند،

۳ - شیر و بعضی از غذاها را از رژیمشان حذف می کنند در معرض کمبود ریبوفلاوین،

۴ - کلسیم ... اند.

۵ - افرادیکه حساسیت غذایی دارند.

۶ - افرادیکه غذاهای حیوانی نمی خورند ممکن است دچار کمبود D, Vit B۱ ۲ و ریبوفلاوین ،

۷ - آهن و روی شوند.

۸ - خانم های حامله : قبل از حاملگی خانم ها باید از رژیم غذایی غنی از اسیدفولیك (اسفناج، پرتقال، عدس و ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیك در روز) استفاده کنند. این ویتامین از مشکلات عصبی در جنین و نقایص مادرزادی جلوگیری می کند.

www.takbook.com

۹ - افرادیکه ریسك بیماری های قلبی و سرطانی دارند مصرف ۱۰۰ تا ۴۰۰ واحد بین الملل ( IUS) ویتامین E به عنوان آنتی اکسیدان مفید است.

انتخاب مکمل ویتامینی :

از آن جائیکه کمبود فقط یك ویتامین خیلی نادر است . بنابراین ترجیحاً از مولتی ویتامین استفاده می‌کنیم. تقریباً تمام ویتامین های موجود در مکمل ها سنتتیك هستند و ساختار شیمیایی دارند. به استثنا VitE که در فرم طبیعی خود بهترین جذب را دارد.

شواهد درباره ارتباط بین استرس و حذف ویتامین ها مربوط به استرس های فیزیکی نظیر جراحی – سوختگی تب می باشند نه استرس های فیزیولوژیك.

مصرف بتاکاروتن ها بهتر از VitA است. بتاکاروتن که سازنده VitA است در بدن ما آنتی اکسیدان عمل کرده و کم خطرتر از VitA است.

مصرف مکمل ها حین یا بعد از غذا باعث بهبود جذب می شود.

اگر شما نمی دانید ویتامین دریافتی شما مناسب است یا نه بهتر است با متخصص تغذیه مشورت کنید در پایان یك بار دیگر توصیه می کنیم به گفته دانشمندان بهتر است به جای مصرف قرص های مکمل ویتامینی رژیم غذایی مناسبی را در پیش بگیریم.

**http://vista.ir/?view=article&id=206808**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین ها : آیا به آنها نیاز داریم؟

نقش ویتامین ها در سلامت افراد انکار ناپذیراست و کمبود آن باعث اختلال در فعالیت های بیولوژیکی و بیوشیمیایی بدن می شود بنابراین نیاز به داشتن رژیم غذایی مناسب و غنی و در صورت لزوم مکمل های ویتامینی کاملاً احساس می شود اگر چه به دلیل سنتتیک بودن قرص های مکمل، محققین توصیه به مصرف منابع طبیعی آن در غذا ها دارند.

مقدار زیادی مکمل غذایی وجود دارد آیا باید از آن ها استفاده کرد؟ کدامیک بهتر است ؟ چه زمانی باید مصرف شود؟ آیا اینها موجب ارتقای فعالیت ورزشی می شوند؟ در ادامه اطلاعاتی است که به شما کمک می کند چگونه ویتامین مورد نیاز خود را تأمین کنید.

ویتامین چیست ؟ ویتامین ها مواد غذایی اند که به انجام واکنش های بیوشیمیایی ضروری در بدن کمک می‌کنند ۱۳ ویتامین شناسایی شده است.

- ۴ ویتامین محلول در چربی : شامل Vit A,D,E,K که بدن ما برای چند ماه می تواند آنها را ذخیره کند.
- ۹ ویتامین محلول در آب : شامل Vit C ( اسید اسکوربیک)، ویتامین های خانواده B۱ ، B (و یتامین) ، B۲ ( ریبوفلاوین)، B۶ ( پیریدوکسین)، B۱۲

www.takbook.com

نیاسین، اسید فولیک و اسید پنتاتونیک که بدن قادر به ذخیره چند هفته‌ای آن است.

● بهترین منبع کسب ویتامین غذاها می باشند.

بیشتر مردم می توانند میزان کافی ویتامین را از رژیم غذایی ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ کالری در روز تأمین کنند. تأمین ویتامین برای ورزشکارانی که بین ۲۵۰۰ تا ۴۰۰۰ کالری در روز انرژی دریافت می کنند ساده است برای مثال یک ورزشکار نوجوان تشنه که بیش از ۴۰۰۰ کالری در روز انرژی نیاز دارد می تواند Vitc,۶۰mg توصیه شده را از ۱۶ اونس آب پرتقال تأمین کند.

میوه جات و سبزیجات تازه منابع غنی ویتامین به حساب می آیند و برخلاف مکمل ها ، علاوه بر ویتامین حاوی فیبرها و ترکیبات مفید برای سلامت بدن می باشند.

اگر از یک رژیم غذایی مناسب استفاده کنیم دیگر نیازی به مصرف مکمل های ویتامینی نداریم متاسفانه بیشتر مردم کمتر از ۵ بار در روز از میوه و سبزی استفاده می کنند، هیچ مدرکی وجود ندارد که مصرف ویتامین زیاد باعث بهبود فعالیت ورزشی ، افزایش قدرت و استحکام و انرژی می شود. گرچه کمبود ویتامین بیشتر به دلیل بی اشتهایی عصبی (Anorexia) ، کاهش وزن ، سوء جذب باعث کاهش فعالیت و قدرت فرد می شود.

ویتامین E یک آنتی اکسیدان است و از سلول در برابر آسیب های بافتی محافظت می کند و رژیم غذایی نمی تواند میزان کافی VitE را برآورده کند.

● چه کسانی نیاز به مصرف مکمل دارند؟

۱) افرادیکه رژیم غذایی دارند و انرژی غذای دریافتی شان کمتر از ۱۲۰۰ کالری در روز می باشد یا کسانیکه فقط انواع خاصی از غذاها را می خورند.

۲) افرادیکه عدم تحمل به لاکتوز دارند،

۳) شیر و بعضی از غذاها را از رژیمشان حذف می کنند در معرض کمبود ریبوفلاوین،

۴) کلسیم ... اند.

۵) افرادیکه حساسیت غذایی دارند.

۶) افرادیکه غذاهای حیوانی نمی خورند ممکن است دچار کمبود D, Vit B۱ ۲ و ریبوفلاوین ،

۷) آهن و روی شوند.

۸) خانم های حامله : قبل از حاملگی خانم ها باید از رژیم غذایی غنی از اسیدفولیک (اسفناج، پرتقال، عدس و ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک در روز) استفاده کنند. این ویتامین از مشکلات عصبی در جنین و نقایص مادرزادی جلوگیری می کند.

۹) افرادیکه ریسک بیماری های قلبی و سرطانی دارند مصرف ۱۰۰ تا ۴۰۰ واحد بین الملل ( IUS) ویتامین E به عنوان آنتی اکسیدان مفید است.

● انتخاب مکمل ویتامینی :

از آن جائیکه کمبود فقط یک ویتامین خیلی نادر است . بنابراین ترجیحاً از مولتی ویتامین استفاده می‌کنیم. تقریباً تمام ویتامین های موجود در مکمل ها سنتتیک هستند و ساختار شیمیایی دارند. به استثنا VitE که در فرم طبیعی خود بهترین جذب را دارد.

شواهد درباره ارتباط بین استرس و حذف ویتامین ها مربوط به استرس های فیزیکی نظیر جراحی – سوختگی تب می باشند نه استرس های فیزیولوژیک.

مصرف بتاکاروتن ها بهتر از VitA است. بتاکاروتن که سازنده VitA است در بدن ما آنتی اکسیدان عمل کرده و کم خطرتر از VitA است.

مصرف مکمل ها حین یا بعد از غذا باعث بهبود جذب می شود.

اگر شما نمی دانید ویتامین دریافتی شما مناسب است یا نه بهتر است با متخصص تغذیه مشورت کنید در پایان یک بار دیگر توصیه می کنیم به گفته دانشمندان بهتر است به جای مصرف قرص های مکمل ویتامینی رژیم غذایی مناسبی را در پیش بگیریم.

www.takbook.com

منبع : سایت دکتر ظهرابی

http://vista.ir/?view=article&id=278280

vista.ir
Online Classified Service

# ویتامین ها (P,N,M,F,I)

ارائه تعریفی جامع برای کلمة ویتامین، عملاً غیر ممکن است. این کلمه در سال ۱۹۱۰م به وسیلة فونک اختراع شد. در این سال او توانست از پوستة برنج عنصر کریستالی را به دست بیاورد که از بیماری بری‌بری پیشگیری نموده و آن را درمان می‌کند (ناراحتی که زمانی اطلاعی از آن در دست نبود و بر اثر فقر ویتامین B ایجاد می‌شود).

ویت به این عنصر نام «آمین حیاتی» را داد که طبیعتاً اصطلاح ویتامین از کلمة آمین حیاتی گرفته شده و پس از آن این نام به مجموعة عناصر مورد نیاز فعالیت‌های حیاتی که بدن نمی‌تواند آنها را بسازد و بنابراین باید آنها را از طریق تغذیه بدست بیاورد اطلاق شد.

بنابراین، ویتامین عبارت است از عنصر ضروری برای فعالیت مناسب بدن و عامل حیاتی است که اغلب در مقادیر بسیار کم در مواد گیاهی و حیوانی وجود دارد. هر یک از ویتامین‌ها به نوعی به شکل کاتالیزورهای لازم برای ایجاد پدیده‌های مورد نیاز بدن و پدیده‌های تولید نسل نظیر تکثیر، رشد، گسترش، خفظ فعالیت حیاتی و غیره به کار می‌رود.

فقدان ویتامین‌ها نمونة کمبود ویتامین اسکوربوت است که از زمان‌های بسیار درو شناخته شده است.

روش‌ها درمانی که در دوران قدیم علیه این بیماری بکار می‌بردند، بسیار متغیر بوده (بدون اینکه هرگز کسی بتواند توجیه علمی برای این روش‌ها پیدا کند). «پلین» از علف بریتانیکا صحبت می‌کند (که بی شک نوعی ترشک بوده است)، داروئی که همراه با ژنتیان در یک رسالة پزشکی ایسلندی در قرن پانزدهم هم تجویز شده است. «ژاک کارتیه» گزارش داده که برخی از افراد مبتلا به اسکوربوت با مصرف دم کردة سوزن‌های کاج براساس دستور فارماکوپة هندی درمان شده‌اند و سرانجام، گروهی دیگر از خواص درمانی سنبل ختایی و... نام برده‌اند.

ولی همه باید تا قرن شانزدهم انتظار می‌کشیدند تا به تدریج به خواص میوه‌های خانوادة لیمو برای درمان این بیماری مشکوک شوند. اما این بیماری همچنان ملوانان کشتی‌های بادبانی را که ماه‌ها در دریا سفر می‌کردند و در طول سفر غذای آنها تنها از مواد کنسرو شده، آردی و نمک سود تشکیل می‌شد و از هر نوع میوه، سبزی‌های تاز و گوشت تازه محروم بودند، می‌کشت.

بایستی از تجربیات معاصر دکتر «آلن بومبار» که چند سالی است انجام شده، استفاده کنیم تا دریابیم که ادامة حیات افرادی که در دریا گم شده‌اند با استفاه از خود دریا که منبع ویتامین است (پلانکتونها) نیز امکان‌پذیر بوده است.

من واقعاً تعجب می‌کنم که چرا اندیشة صید ماهی تازه به مغز ملاحان قدیمی کشتی‌های بادبانی خطور نمی‌کرده است؟ خصوصاً که همة ما

www.takbook.com

روغن جگر ماهی مورو را می‌شناسیم و از غنای آن از ویتامین‌های A و D آگاهیم. اما ماهی تازه دارای ویتامین‌های متعدد دیگری نیز هست. ضمناً باید این نکته را متذکر شوم که گوشت ماهی به صورت خام دارای آنزیمی به نام تیامیناز است که ویتامین B۱ را از بین می‌برد (و البته این آنزیم بر اثر پختن می‌رود).

فقر ویتامین C تنها دلیل ایجاد اسکوربوت است که اگر ادامه پیدا کند، باعث پیدایش بیماری‌های شدید و سپس مرگ خواهد شد. در حالی که استفاده از تغذیه‌ای عادی همراه با گوشت و خصوصاً سبزی‌ها و میوه‌های تازه، افراد مبتلا به این ناراحتی را که بیماری بیش از حد در آنها پیشرفت نکرده باشد به سرعت بهبود می‌بخشد.

ابتلا به این بیماری منحصراً بر اثر فقر ویتامین C است (درست مثل بری بری که صرفاً به خاطر فقر ویتامین B راشیتیسم که به دلیل کمبود ویتامین D به وجود می‌آید).

پس از مدتی محققین متوجه شدند که با قرار دادن حیوانات تحت رژیم‌های غذایی خاصی که از نظر برخی ویتامین‌های مشخص دچار کمبود است، بیماری ایجاد میشود که بعدها آن را فقر ویتامین نامیدند.

فقر ویتامینی یک بیماری کاملاً مشخص بوده و ناراحتی‌ها و علائم خاص خود را دارد و تنها بر اثر فقدان یا کمبود یک ویتامین کاملاً مشخص ایجاد شده و ادامه می‌یابد (که البته تنها به وسیلهٔ مصرف مجدد همان ویتامین درمان می‌شود).

بدین ترتیب، گروهی از ویتامین‌ها کشف شدند و نام‌های A، B، C، D، E و غیره را به خود اختصاص دادند. اما در هر یک از این گروه‌ها نیز ویتامین‌های مخلفی یافت شد که آنها را با ارقامی همراه با حرف مربوط به آن ویتامین مشخص کردند. به عنوان مثال، می‌توان از ویتامین B نام برد که خود به حدود پانزده ویتامین دیگر نظیر B۱، B۲، B۳، B۴، و.... تقسیم شده و هریک از آنها خاصیت و نقش ویژهٔ خود را دارند.

البته اگر سعی کنیم ویتامین‌ها را به نوعی تعریف کنیم، شاید بتوان گفت که این عناصر یا بهتر از آن، عناصر حیاتی، برای ادامهٔ حیات لازم بوده (تکثیر، رشد، حفظ و نگهداری، فعالیت، جذب و تحلیل و....) و به بدن امکان می‌دهند تا مواد غذایی را که دریافت می‌کند (عناصری را که از این ویتامین‌ها برخوردار هستند) به مقادیر بسیار کوچکی تبدیل کند که با نیازهای ارگانیکی او سازگاری داشته باشد. فقدان این عناصر حتی به صورت جزئی باعث ایجاد بیماری‌هایی می‌شود که ناراحتی‌ها و آسیب‌های خاص خود را در پی داشته و تنها با استفاده از ویتامین یا ویتامین‌هایی که کمبود آن ایجاد شده قابل درمان است.

دکتر «پومیه» در این مورد می‌گوید: «تعریفی جامع برای ویتامین‌ها وجود ندارد و تنها توضیحی که می‌توان برای آنها داد این است: دیگر عناصر در صورتی که بیش از حد مصرف شوند انسان را دچار ناراحتی می‌سازند، در حالی که اگر ویتامین‌ها مصرف نشوند، انسان بیمار خواهد شد.»

● ویتامین P یا روتین.

این ویتامین به ویتامین C۲ (اسکولوزید) و ویتامین K (منادیون) بسیار نزدیک است، زیرا هر سهٔ این ویتامینها ضد خونریزی بوده و شکنندگی مویرگها را درمان می‌کنند.

در عین حال، لازم به تذکر است که ویتامین K بیشتر ضد خونریزی و ویتامینهای C۲ و P بیشتر داروی مویرگهای خونی هستند (شکنندگی، قابلیت نفوذ بیش از حد و خونمردگی بیش از حد یا ایجاد شده بر اثر علل جزئی).

▪ تعریف:

این عنصر در پاپریکا و آب لیمو تشخیص داده شده است.

ویتامین P (که هنوز هم گاهی به آن سیترین یا هسپردین گفته می‌شود)، یک فلاو محلول در آب است. این عنصر قابلیت نفوذ مویرگهای خونی را کاهش داده و در برخی حالتهای خونریزی، بعضی از پورپورها و در آب آوردن شکم نقش دارد. کبود آن در انسان شناخته نشده است.

▪ منابع:

مشتقات اصلی آن عبارتند از:

www.takbook.com

روتین (روتوزین) که از توتون و گندم سیاه استخراج می‌شود و آن را به شکل مصنوعی نیز می‌سازند. روتین همچنین در برگهای بنفشه، کاهو، سداب و غیره نیز یافت می‌شود.

هسپردین در پرتقال و لیمو.

اپی کاتشین در اقاقیا، زردآلو، بادام، پوست درخت بلوط و گرودو کولا.

فلوریدئوزین (فلوریدیزین) در ریشه‌های درخت گیلاس، گلابی و سیب موجود است.

لوکوسیانیدول در پوستة دانه‌های بادام زمینی یافت می‌شود.

برخی از متخصصین اسکولیوزید را نیز که از پوست بلوط هندی استخراج می‌شود و گروهی دیگر آن را به عنوان ویتامین C۲ می‌شناسند، به این ویتامین مربوط می‌دانند.

▪ مقدار مصرف:

مقدار مصرف روازنة روتین ۸۰ تا ۱۰۰ سانتی گرم و مقدار اسکولوزید ۲ تا ۵ سانتی گرم می‌باشد.

در موارد اورژانس و حاد، می‌توان بین ۵۰ میلیگرم تا ۱ گرم را به صورت تزریق درون وریدی مورد استفاده قرار داد.

در موارد مزمن یا به عنوان پیشگیری (خانواده‌هایی که آمادگی ابتلاء دارند)، قرصهای ۲۰ میلیگرمی روتین که غالباً با دیگر ویتامینهای نظیر روتین و مشتقات آن، سولوروتین، روتانکسول، روتوونسین، سیتروفلاونوئیدها، روتوزید، اسبریون، ونکاروتین، همولول، CPK ۱۰۰۰ و غیره همراه است، تجویز می‌شود.

قرصهای روتیلمون در مقادیر ۵۰ میلی گرمی عرضه می‌شوند.

هیپرویتامینی P وجود ندارد.

▪ کاربردهای درمانی:

عناصر ویتامین P در مواردی مطرح شده‌اند که به نظر می‌رسد همراه با کاهش مقاومت مویرگها و قابلیت نفوذ بیش از حد در دیوارة آنها و خطر پارگی عروق باشد نظیر فشار خون بالا همراه با خونریزی پوست و لکه‌های قرمز، اشکالات ایجاد شده در عروق مغزی، بیماری شبکیه‌ای دیابتیک، پورپورا همراه با کاهش مقاومت عروق، التهاب مویرگها، خونریزی شبکیه و زیر بافت ملتحمه و...

همچنین، می‌توان آنها را در رابطه با پیشگیری هنگامی که نسبت به حالت خونریزی بر اثر شکنندگی یا قابلیت نفوذ بیش از حد مویرگها تردید وجود دارد مصرف کرد.

سوای آن، ویتامین P در اودمهای تغذیه‌ای نظیر فلبیتها، واریسها، سلولیت و غیره نیز توصیه شده است.

دکتر پومیه اطلاعات دقیقتری را ارائه می‌کند:

آرتریت، آب آوردن شکم بر اثر سیروز، شوکهای حاصله از عمل جراحی، ناراحتیهای پوستی دستگاه تناسلی زنانه، خونمردگی، اگزما، خون دماغ، اریتم گره‌ای، اریتودرمی، عبور سرم به داخل بافتها، آب سیاه، هموفیلی، سرفه همراه با خون، تمام خونریزیها، ترشح مایع سرمی، در حفرة مفصلی، فشار خون بالا (پیشگیری از اتفاقات عروقی)، نارسایی کبدی، التهاب عنبیه، بیماری بازدو، یائسگی، میگزدم، عمل جراحی (قبل از آن برای ایجا انعقاد)، ورم پردة شکمی، ذات‌الریه، پولی آرتریتهای مزمن، پزوریازیس خارش، پورپورای همراه با خونریزی، ورم شبکیه، روماتیسم تورمی، اسکوربوت، زخمهای واریسی.

● ویتامین N (اسید تیوتیک یا لیپوئیک)

این عنصر به سختی شناخته شده و می‌تواند به عنوان یک مادة تصفیه و پاکسازی خون و از بین برنده برخی بیماریها محسوب شود. این ویتامین همچنین سمزدا نیز می‌باشد.

▪ تعریف

www.takbook.com

به خاطر اسید تیوتیک یا لیپوئیک، این عنصر ضد اسید پیروویک بوده و به عبارت دیگر، مثل ویتامین B۱ کمک می‌کند تا بدن اشخاصی که رژیم غذایی آنها بیش از حد از گلوسیدها غنی است، پاکسازی شود.

به نظر می‌رسد که این عنصر در پلی نوریتها (خصوصاً در رابطه با افراد الکلی و سیروز آنها)، دیابت همراه با اسیدوز و مسلماً برای افرادی که مقدرا چربی خون آنها بیش از حد است، قابل تجویز باشد.

▪ کاربردهای درمانی:

برخی افراد، این ویتامین را برای سم زدایی افراد الکلی و مبتلایان به بیماریهای کلیوی، بعضی فلجها و برخی ناراحتیهای معده- روده‌ای (افتادگی، تخمیر، احتباس، انسداد مجاری و...) توصیه می‌کنند.

به نظر اندیکس مرک، ویتامین N (اسید تیوتیک) یک نمک سدیم است که از میکرو ارگانیسمهای گیاهی و حیوانی استخراج می‌شود. این عنصر یک عامل رشد برای بسیاری از باکتریها و پروتوزوئرها می‌باشد. این ویتامین در آب غیر محلول و در چربی محلول است و برخی از متخصصین آن را در مواردی نظیر اختلال در فعالیت کبد، مرگ نسوج مغزی و مسمومیت به وسیلة قارچهای سمی آمانیت فالوئید تجویز می‌کنند.

● ویتامین I

▪ ویتامین I یا اینوزیتول

این ویتامین ضد بیماریهای غدد چربی بوده و یک عامل کاهش دهندة چربیهای بدن محسوب می‌شود که دارای خاصیت به حرکت درآوردن چربیها، محافظت از کبد، جلوگیری از تجمع چربیها در آن و تخریب آنها می‌باشد. این ویتامین به ویتامین J بسیار نزدیک می‌باشد و در برخی موارد تحت عنوان قدیمی ویتامین BV با آن اشتباه گرفته می‌شود.

▪ کاربردهای درمانی:

این عنصر یک داروی فسفاتة جایگزین کننده و تقویت کنندة سیستم اعصاب و تغذیه می‌باشد. بنابراین ، ویتامین I را در رابطه با تمام بیماریهایی که مربوط به نارسایی استرهای فسفری ارگانیکی در رژیم غذایی باشند، یا بیماریهایی نظیر موارد زیر به کار می‌برند: جذب و تحلیل ناقص این استرها به خاطر دوران نقاهت، کار فکری بیش از حد، بارداری یا شیر دادن، کند شدن رشد، حالات ناراحتیها عصبی و افسردگی (خصوصاً ناراحتیهای روانی سالخوردگان)، بی‌اشتهایی، کند ذهنی، اختلال در چربی خون، ناراحتیهای متابولیکی چربیها (خصوصاً کار بیش از حد کبد و بیماریهای غدد چربی کبد)، بیماریهای مربوط به خونریزی، کند ذهنی و نارس بودن نوزادان، کم خونی مربوط به کمبودها.

همچنین آن را در رابطه با ناراحتیهایی که بر اثر مصرف سولفامیدها ایجاد می‌شود نیز توصیه می‌کنند، زیرا ویتامین I در اینگونه حالتها مانند یک ضد سولفامید واقعی عمل می‌کند. علاوه بر آن، این عنصر منبسط کنندة عروق مغزی و فعال کنندة جریان خون است که در رابط با آرتریواسکلروز، آترواسکلروز، نارسایی شریانی و وریدی محیطی، آرتریت، بیماریهای وریدی- واریسی و پس از ابتلاء به فلبیت، اکروسیانوز، مورمور شدن، سرمازدگی، طاسی، ریزش مو، افزایش بیش از حد کلسترول در خون، سیزورها، انفارکتوس و فلج نیمة بدن، برخی از انواع آسم وضعف روده‌ای، آنژین صدری، تهوع ناشی از استونمی، هپاتیتهای سمی- عفونی، کم خونیهای مربوط به کمبود و... به کار می‌رود.

▪ منابع:

ویتامین I را در منابع ذخیره‌ای گیاهان (غده‌های زیرزمینی، دانه‌های غلات و غیره) و گندم، قلب، اسفناج، شیر، مخمر آبجو، ذرت، ملاس نیشکر، سویا، ماست و مسلماً در غلات جوانه زده می‌توان یافت.

▪ مقدار مصرف:

آن را در داروخانه‌ها به عنوان دیلکس پال، اینوزیتول- کولین، متیکول، کالئون نیسیت (که در این مورد به عنوان یک منبسط کنندة عروق و فعال کنندة گردش خون ضمن تنظیم متابولیسم لیپیدها عمل می‌کند)، اینوزیتوکلسیم، فیتین، فوسبیوز، فیتوکلسین، وژفوس و... عرضه می‌کنند.

ویتامین I به صورت قرص، گرانول و غیره موجود بوده و مقدار تجویز آن ۵۰/۰ تا ۲ گرم در روز می‌باشد.

www.takbook.com

در اکثر این داروها (متیکول، متیونین- اسنوزیتول- کولین و...) چندین ویتامین خصوصاً ویتامینهای I و J که خیلی به یکدیگر نزدیک هستند مخلوط می‌شوند.

● ویتامین M یا استیگماسترول.

برای مدتی طولانی، این ویتامین با ویتامین B۹ یا L۱ به خاطر شباهت زیاد آنها اشتباه گرفته می‌شد. این ماده مقدار چربی موجود در خون را به حالت طبیعی باز می‌گرداند. ویتامین M از مشتقات سیتوسترولها است.

این ویتامین ضد چین و چروک است ولی در معالجات رایج نه خیلی شناخته و نه خیلی مصرف می‌شود. تنها چند تن از نویسندگان بدون آنکه به مطالعة عمیقی بپردازند، در مورد آن صحبت کرده‌اند.

▪ منابع:

این ویتامین را در برگهای چغندر، کرفس، کلم پیچ، خامه، آندیو، ملاس نیشکر، شلغم، و غیره می‌توان یافت.

▪ کاربردهای درمانی:

معمولاً فقر ویتامینی M در سلولیتهای تورمی پس از فلبیت، آرتروز مفصل ران، تأخیر در رشد، کاهش نیروی عضلانی، دردهای عصبی سر- شانه‌ای، سیاتیکها، اسکلرودرمی (ویتامین B۱۰ یا H۲)، اسپوندیلوز ریزوملیک و افزایش چربی خون مشاهده می‌شود(B.i.A.N).

طبق نوشتة اندیکس مرک، این عنصر در آب غیرمحلول و در حلالهای شیمیایی معمول محلول است. معمولاً آن را از مخلوط فیتوسترول سویا و باقلای کالا بار استخراج می‌کنند.

● ویتامین F یا ویتامین ضد اگزما

تحت این عنوان، اسیدهای چرب غیر اشباعی قرار می‌گیرند که نمی‌توان آنها را در لابراتوار تولید کرد. از بین این اسیدها می‌توان از اسیدهای لینولئیک، لینولنیک، آراکونودیک، و اکسنیک نام برد.

▪ کاربردهای درمانی:

قبل از هر چیز، در رابطه با اگزمای کودکان و نوزادان به کار می‌رود که پومیه موارد ذیل را نیز به آن افزوده است:

آبسه، اکنه، شیر دادن، سوختگی، رشد، اگزما، سرمازدگی، دمل و کورک، شقاق، زرد زخم، نفریت، زخمهای کم نیرو، خارش مقعدی- تناسلی، پزوریازیس، رادیو- درمیتها، ورح حفرة بینی- حلق که مجدداً در کودکان عود کند، خشکی پوست، نازایی، ناراحتیهای مربوط به تولید نسل و...

▪ در مصارف خوراکی: اگزمای نوزادان، دمل و کورک، زخمهای کهنه، پزوریازیس و زخمهای واریسی.

▪ مقدار مصرف:

از نظر تجارتی ویتامین F در مقادیر ۶۰ تا ۱۲۰ قطره در روز و کپسولهای معادل با ۱۵ قطره (ویتامین F- گرمی) موجود است.

▪ منابع:

آن را می‌توان در برخی از روغنهای گیاهی نظیر بادام زمینی، کولزا، کتان و سویا یافت.

منبع : سایت تخصصی بدنسازی ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=344205**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

# ویتامین ها را بهتر بشناسیم

ویتامین ها مواد ارگانیکی هستند که برای زندگی حیاتی بوده و باید به مقادیر اندک در رژیم غذایی موجود باشند.

● وظایف ویتامین ها در بدن انسان:

▪ تولید انرژی

▪ تنظیم واکنش های شیمیایی بدن

▪ عامل رشد، ترمیم و حفاظت از سلولها و ارگان های بدن

▪ شرکت در بسیاری از پروسه های متابولیکی بدن.

ویتامین های ضروری بدن ۱۳ عدد می باشند. ویتامین ها به دو گروه محلول در چربی و محلول در آب طبقه بندی می گردند.

● ویتامین های محلول در چربی:

▪ شامل ویتامین های A-D-E-K می باشند. این ویتامین ها محلول در چربی بوده

▪ برای جذب و جریان یافتن در خون به چربی نیاز دارند

▪ در بدن قادر به ذخیره سازی می باشند

▪ مصرف بیش از حد آنها خطر بیشتری دارد.

● ویتامین های محلول درآب:

▪ شامل ویتامین های C ،B(COMPLEX) می باشند. این ویتامین ها محلول در آب بوده

▪ برای جذب و جریان یافتن در خون به آب نیاز دارند

▪ در بدن قادر به ذخیره سازی نمی باشند

▪ مصرف بیش از حد آنها معمولا از بدن دفع گشته و زیاد خطر جدی در پی ندارد.

ویتامین هایی که به دلیل در معرض هوا قرار گرفتن خاصیتشان از میان می رود شامل A-E-C

ویتامین هایی که به دلیل در معرض نور قرار گرفتن خاصیتشان از میان می رود شامل: A-E-K-۶B-B ۱۲-C-ACID FOLIC

ویتامین هایی که به دلیل در معرض حرارت قرار گرفتن خاصیتشان از میان می رود شامل: C- B۱

● مواد معدنی چیستند؟

مواد غیرارگانیک است که به کمک ویتامین ها، آنزیم ها و هورمون ها عملکرد صحیح بدن را موجب می گردند. مواد معدنی ضروری برای بدن انسان ۲۰ نوع است. مواد معدنی به دو گروه تقسیم می گردند.

۱) مواد معدنی عمده:

شامل کلسیم، کلراید، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و گوگرد.

۲) مواد معدنی فرعی:

شامل آهن، روی، کبالت، مس، فلوراید، ید، منگنز، کرم، نیکل، سلنیوم، سیلیکون و انادیوم و مولبیدیوم.

برخی مواد معدنی مانند آهن، مس و روی برای جذب شدن با یکدیگر رقابت می کنند بنابراین با مصرف زیاد یکی از آنها کمبود دیگر مواد معدنی را در پی دارد.

www.takbook.com

مواد معدنی برحسب سهولت و سرعت جذب و دفع به ۳ گروه تقسیم بندی می گردند:

۱) مواد معدنی که به سهولت و سریع جذب و دفع می گردند: مانند سدیم و پتاسیم.

۲) مواد معدنی که به سختی جذب بدن گشته اما به سهولت دفع می گردند: مانند کلسیم - فسفر - منیزیوم و منگنز.

۳) مواد معدنی که به سختی جذب و دفع می گردند: مانند آهن - مس - روی - کبالت.

● ویتامین ها

الف) ویتامین (A(RETINOL = CAROTENE:

کاراتنوئید پیش ماده ویتامین آ می باشد (CARATENOIDE) که شامل دو ویتامین آ متصل بهم است. این ماده در سبزیجات و میوه های زرد و سبز رنگ وجود دارد (مانند هویج).

▪ وظایف:

۱) در تشکیل ماده رنگی سلول های استوانه ای چشم نقش دارد که وظیفه دید در شب را به عهده دارند.

۲) به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می کند و بدن را در برابر آسیب های رادیکال های آزاد حفاظت می کند.

۳) کمک به رشد و سلا متی استخوان ها، پوست و مو

۴) تقویت سیستم ایمنی بدن

۵) رشد و بهبود تولید مثل.

▪ علا یم کمبود آن در بدن:

ـ شبکوری

- تحلیل رفتن غدد اشک، بزاقی و اشکی

- تغییر در بافت های پوششی

- خشکی چشم

- افزایش خطر عفونت.

▪ علا یم مصرف بیش از اندازه آن:

ـ سردرد

- خشکی پوست

- حالت تهوع

- استفراغ

- کاهش اشتها

- ریزش مو.

▪ میزان مصرف روزانه:

ـ ۷۰۰ میکروگرم برای کودکان

- ۸۰۰ میکروگرم برای بالغین

- ۱۲۰۰ میکروگرم برای زنان باردار و شیرده. (برای به دست آوردن میزان بین المللی این ارقام را در عدد ۳ ضرب کنید)

▪ منابع:

ـ تخم مرغ،

www.takbook.com

ـ سبزیجات زرد و سبز رنگ،

ـ میوه جات،

ـ جگر سیاه،

ـ دل و قلوه.

ب) ویتامین (IFEROLCHOLECALC)D:

این ماده توسط رژیم غذایی و در معرض مستقیم نور خورشید قرار گرفتن بدن تامین می گردد.

▪ وظایف:

۱) رشد و شکل گیری طبیعی استخوان ها و دندان ها.

۲) تنظیم جذب کلسیم و فسفر بدن.

۳) تقویت سیستم ایمنی بدن.

▪ علا یم کمبود آن در بدن:

ـ راشیتیسم (بیماری مختص اطفال که در آن استخوان ها نرم و کمانی می گردند)

- پوکی استخوان

- از دست رفتن حس شنوایی

- نرمی استخوان.

▪ علا یم مصرف بیش از اندازه آن:

ـ اسهال

- حالت تهوع

- آسیب به قلب و کبد

- کلسیم مازاد در بافت های کبد، ریه، کلیه ها و قلب رسوب کرده و ممکن است منجر به مرگ گردد.

▪ میزان مصرف روزانه:

۱۰ میلی گرم برای تمام سنین یا ۴۰۰ واحد بین المللی.

▪ منابع:

قرار گرفتن در نور خورشید به مدت۲۰ دقیقه. (کلسترول خون توسط آنزیمی در مقابل اشعه خورشید به این ویتامین تبدیل می گردد)

- زرده تخم مرغ

- ماهی

- شیر

- پنیر.

ج) ویتامین (E TOPOPHEROL

▪ وظایف:

۱) به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی.

۲) کمک به ساخت گلبول های قرمز خون.

۳) رقیق ساختن خون.

www.takbook.com

۴) حفاظت از قلب و پیشگیری از سرزان و آب مروارید.

۵) افزایش طول عمر.

▪ علا یم کمبود آن در بدن:

ـ کم خونی (در اطفال)

- آسیب به اعصاب در بزرگسالا ن.

▪ میزان مصرف روازنه:

ـ ۱۰ میلی گرم.

▪ منابع:

ـ سبزیجات،

ـ آجیل،

ـ غلا ت،

ـ جوانه گندم،

ـ روغن بادام زمینی،

ـ کره.

د) ویتامین (MENAQUINONE) K

▪ وظایف:

۱) کمک به لخته شدن خون.

۲) حفظ سلا متی استخوان ها.

▪ علا یم کمبود:

خونریزی غیر قابل کنترل.

▪ علا یم مسمومیت:

ـ زردی و کم خونی در اطفال.

▪ میزان مصرف روزانه:

ـ ۸۰ میکروگرم.

▪ منابع:

ـ گوشت و جگر.

و) ویتامین C(ASCORBIC):

▪ وظایف:

۱) یک آنتی اکسیدان قوی.

۲) در تشکیل کلا ژن و ماده بین سلولی نقش دارد.

۳) کمک به التیام زخم ها.

۴) ترمیم استخوانها.

۵) بهبود جذب آهن.

www.takbook.com

۶) تنظیم انسولین خون.

۷) پیشگیری از بیماری ها و عفونت ها.

۸) برای داشتن لثه های سالم ضروری است.

▪ علا یم کمبود:

ـ اسکوروی (خونریزی از لثه ها و کبود شدن پوست)

- اختلا لا ت بافت هم بند.

▪ علا یم مصرف بیش از حد:

ـ حالت تهوع،

ـ اسهال و درد شکم.

▪ میزان مصرف روزانه:

ـ ۶۰ میلی گرم کافی است. در زنان باردار و شیرده این میزان ۲ برابر می گردد.

▪ منابع:

ـ آب پرتقال و مرکبات دیگر

- گوجه فرنگی

- توت فرنگی

- سبزیجات.

هـ) ویتامین (THIAMINE)B۱:

▪ وظایف:

ـ متابولیسم کربو هیدراتها

- افزایش اشتها

- رشد عضلا ت

- برای عملکرد صحیح اعصاب ضروری می باشد.

▪ علا یم کمبود:

کمبود آن بیماری بری بری را سبب می گردد. (در آن عوارض قلبی - عروقی و عصبی ایجاد می گردد.)

▪ میزان مصرف روازنه:

۲ میلی گرم. (با مصرف کربوهیدراتها، دوران بارداری و شیردهی و رشد این میزان افزایش می یابد.)

▪ منابع:

ـ جوانه گندم

- حبوبات

- گوشت

- لوبیا

- غذاهای دریایی

- جگر

www.takbook.com

- مخمر آبجو.

ی) ویتامین B۲(RIBOFLAVIN:

▪ وظایف:

ـ متابولیسم کربوهیدراتها، چربی ها و پروتئین ها

- شکل گیری غشای مخاطی بدن

- تشکیل سلول های خونی و عصبی

- برای عملکرد طبیعی چشم ضروری می باشد.

▪ علا یم کمبود:

ـ کم اشتهایی

- توقف رشد

- عوارض پوستی

- قرمزی و بزرگی لبها

- چشم های قرمز.

▪ میزان مصرف روزانه:

ـ ۲ میلی گرم، در دوران شیردهی، رشد و بارداری افزایش می یابد.

▪ منابع:

ـ شیر

- سبزیجات

- حبوبات

- آرد کامل و گوشت

- جوانه ها

- شیر.

ر) ویتامین نیاسین B۳(NIACIN=ACID NICOTINIC=NIACINMID:

▪ وظایف:

ـ متابولیسم کربوهیدراتها، چربی ها و پروتئین ها

- تشکیل گلبولهای قرمز - کاهش کلسترول خون

- سلا متی دستگاه گوارش

- عملکرد طبیعی اعصاب.

▪ علا یم کمبود:

ـ بیماری پلا گر (التهاب پوستی، اختلا لا ت گوارشی و بی اشتهایی)

- اسهال.

▪ علا یم مصرف بیش از اندازه:

مصرف بیش از ۲۰۰-۱۰۰ میلی گرم موجب صدمه به کبد می گردد.

www.takbook.com

▪ میزان مصرف روزانه:

۲۰ میلی گرم. در دوران بارداری، شیردهی، عفونت و استرس افزایش می یابد.

▪ منابع:

ـ گوشت

- ماهی

- مرغ

- مخمر آبجو

- پنیر

- جگر سیاه و شیر.

ز) ویتامین (PYRIDOXAL=PYRIDOXAMINE =PYRIDOXTNE)B۶

▪ وظایف:

ـ سنتز ساختار پروتئینی در هموگلوبین ها، گلبول های قرمز و آنزیم ها

- متابولیسم کربوهیدراتها و پروتئین ها

- تشکیل و حفاظت از سیستم عصبی

- کاهش دردهای قاعدگی.

▪ علا یم کمبود:

ـ حالت تهوع

- خستگی

- افسردگی

- افزایش خطر بیماری ها و عفونت ها

- تشنج در اطفال.

▪ علا یم مصرف بیش از حد:

مصرف بیش از ۲۰۰ میلی گرم درروز به اعصاب آسیب می رساند

- از دست رفتن هماهنگی عضلا ت .

▪ میزان مصرف روزانه: ۲ میلی گرم. (افراد سیگاری، الکلی، مصرف زیاد پروتئین، مصرف قرص های بارداری نیاز بدن به این ویتامین را افزایش می دهد.)

▪ منابع:

ـ گوشت

- جوانه گندم

- ماهی

- سویا

- لوبیا

- اسفناج

www.takbook.com

- موز.

س) ویتامین بیوتین (BIOTIN)BV

▪ وظایف:

ـ متابولیسم

- تشکیل اسیدهای چرب.

▪ میزان مصرف

روزانه: ۳۰ میکروگرم.

▪ منابع:

ـ تخم مرغ

- سبزیجات سبز رنگ

- جگر سیاه و پنیر

- گندم.

ش) ویتامین (COBALAMIN)B۱۲:

▪ وظایف:

ـ متابولیسم و کربوهیدراتها، چربی ها و پروتئین ها

- تشکیل سلو لهای خونی و عصبی

- تشکیل گلبول های قرمز.

▪ علا یم کمبود:

ـ کم خونی

- آسیب به اعصاب

- کاهش خاصیت لخته شدن خون

- تحلیل رشته های عصبی و حسی و حرکتی

- کرختی

- سرگیجه و بدخلقی .

▪ میزان مصرف روازنه:

۶ میکروگرم. (در مواقع جراحی، دوران بارداری و شیردهی و نقاهت افزایش می یابد).

▪ منابع:

ـ گوشت

- شیر

- ماهی

- تخم مرغ

- جگر. (این ویتامین توسط باکتری ها نیز در روده سنتز می گردد).

ص) ویتامین اسید فولیک(FOLACIN =ACID FOLIC):BR

www.takbook.com

▪ وظایف:

ـ رشد و حفظ سلا متی تمام سلول های بدن

- تنظیم تقسیم سلولی

- تشکیل گلبول های قرمز

- جلوگیری از نواقص مادرزادی.

▪ علا یم کمبود:

ـ اسهال

- سردرد

- استرس

- اختلالات رفتاری

- سو»تغذیه

- کمبود وزن

- افسردگی

- کم خونی.

▪ میزان مصرف روزانه:

ـ ۴۰۰ میکروگرم

- استرس، در دوران بارداری

- مصرف قرص های ضد بارداری و افراد سیگاری نیاز بدن به این ویتامین افزایش می یابد.

▪ منابع:

ـ سبزیجات سبز رنگ

- آب پرتقال

- گل کلم.

● مواد معدنی

الف) کلسیم:

▪ وظایف:

ـ سلا متی و استحکام استخوانها و دندانها

- التیام زخم ها

- تنظیم فشار خون

- لخته شدن خون

- عملکرد عضلا ت.

▪ علا یم کمبود:

ـ پوکی استخوان

- فشار خون بالا

www.takbook.com

- اسپاسم عضلا ت.

▪ علا یم مسمومیت:

ـ مصرف بیش از حد کلسیم سبب رسوب کردن آن در بافت های نرم بدن می گردد.

▪ میزان مصرف روزانه:

ـ ۱۲۰۰ میلی گرم.

▪ منابع:

ـ شیر

- پنیر

- ماست

- گل کلم.

ب) کرم:

▪ وظایف:

ـ عملکرد طبیعی انسولین

- مصرف کربوهیدرات ها،

▪ علا یم کمبود:

ـ کاهش تحمل به گلوکز

- تشدید دیابت.

میزان مصرف روزانه: ۱۲۰ میکرو گرم.

منابع: مخمر آبجو- گوشت- نان- غلا ت.

ج) کبالت:

وظایف: خون سازی و متابولیک.

میزان مصرف روزانه: بسیار جزیی.

د) مس:

▪ وظایف:

ـ عملکرد طبیعی آنزیم ها

- تشکیل گلبول های قرمز

- تشکیل استخوان ها و بافت های پیوندی

- ساخت رنگدانه های پوست و مو

- جذب آهن.

▪ علا یم کمبود:

ـ کاهش جذب آهن

- کم خونی

- افزایش آسیب پذیری نسبت به عفونت

www.takbook.com

- کاهش تراکم استخوان ها.

▪ علا یم مسمومیت:

ـ خطر بیماری قلبی.

▪ میزان مصرف روزانه:

۲ میلی گرم.

▪ منابع:

ـ آرد کامل

- غلا ت

- ماهی

- مرغ

- سبزیجات.

و) آهن:

وظایف:

حمل و نقل اکسیژن در گلبول های قرمز خون

- عملکرد صحیح آنزیم ها

- تقویت سیستم ایمنی بدن.

▪ علا یم کمبود:

ـ کم خونی

- ضعف

- سردرد

- کاهش عملکرد ذهنی.

▪ میزان مصرف روزانه:

ـ ۴۰ میلی گرم. در زنان باردار و شیرده افزایش می یابد.

▪ منابع:

ـ گوشت

- لوبیا

- آرد کامل

- میوه های خشک شده

- اسفناج

- عدسی و انجیر.

هـ) منیزیوم:

▪ وظایف:

ـ متابولیسم کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین ها

www.takbook.com

- انقباض عضلا ت
- نقل و انتقالا ت عصبی
- تنظیم ضربان قلب
- تشکیل استخوان.

▪ علا یم کمبود:

ـ کاهش اشتها
- ضعف عضلا نی
- افسردگی
- عصبی بودن.

▪ میزان مصرف روزانه:

۴۰۰ میلی گرم.

▪ منابع:

ـ آجیل
- سبزیجات
- آرد کامل
- غلات.

منبع : روزنامه مردم سالاری

**http://vista.ir/?view=article&id=303033**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین ها مسابقه میان میوه ها

میوه ها وقتی به صورت صحیح و کامل خورده شوند نتیجه ای معادل چهار تا پنج خدمتگزار بی جیره و مواجب در یك روز را دارند که می تواند به پایین آوردن خطر سرطان و بیماری های قلبی و دیگر ناراحتی های جسمی کمك کند.

برخی میوه ها بسیار مفیدند. مطالعات نشان می دهد در افرادی که میوه و سبزیجات سرشار از کارتنویید و ویتامین C مصرف می کنند، میزان ابتلا به

www.takbook.com

سرطان به میزان قابل توجهی کاهش می یابد. اکنون نوبت آن است تا میوه ها را از نظر ارزش غذایی در یك گروه قرار دهیم: ویتامین C، کارتنوییدها، فولات ها، پتاسیم و فیبر. همچنین کلسیم و آهن که معمولاً در میوه ها زیاد وجود ندارند.

متخصصان تغذیه برای هر ماده غذایی درصدی را به عنوان ارزش روزانه (DV) در نظر گرفته اند که در واقع همان خدمتی است که یك میوه به ما می کند. حال اگر برای ارزش غذایی میوه ها یك مسابقه فرضی در نظر گرفته شود رتبه نخست متعلق به میوه های با درصد ۸۰ تا ۴۲۱ است.

به عنوان مثال یك برش در اصطلاح «شتری» هندوانه حاوی ۴۵ درصد ویتامین C است که در یك روز باید تامین شود و همین طور حاوی ۲۴۵ درصد از کار تنوییدهای روزانه گریپ فروت نیز ۵۰ درصد از ویتامین C و ۴۵ درصد از کارتنویید روزانه را تامین می کند. اگر نمی توانید انبه یا تمشك تهیه کنید خیالی نیست، در عوض می توانید بدون زحمت هندوانه و یا طالبی و خربزه بخورید!

رتبه دوم با ۴۰ تا ۷۹ درصد ارزش غذایی به میوه هایی نظیر سیب و گلابی، گیلاس و انجیر و آناناس و موز داده می شود.

سیب و گلابی و موز ممکن است در برابر پرتقال چندان به چشم نیایند، اما آن ها همچنان مانند یك ستاره در سبد ارزش غذایی می درخشند. میوه هایی با ارزش غذایی متوسط و حاوی کارتنویید که در وهله نخست مورد توجه قرار نمی گیرند، اما منابع خوبی از ویتامین C، فیبر و پتاسیم هستند، در عین حال که کالری اندکی در حدود ۱۰۰ کالری دارند.

گیلاس و انجیر و آناناس تازه از نظر کارتنوییدشان ارزیابی نمی شوند، بلکه براساس سطح ویتامین A تخمین زده می شوند. تغییر اندازه مصرف میوه توسط شما یك کار مهم و عالی به شمار می رود. خوردن یك عدد هلوی متوسط در عوض این که مقدار زیادی از این میوه استفاده کنیم به مراتب بهتر است. مصرف یك نوع میوه با اندازه بزرگ یا مصرف زیاد میوه مانع از خوردن میوه های دیگر می شود.

میوه های کنسروی و یا خشك شده در رده سوم ارزش غذایی قرار دارند. متخصصان تغذیه به این گروه از میوه ها حداکثر عدد ۴۰ را می دهند. یك دلیل مهم این است که خشك کردن و کنسرو نمودن میوه ها، تا حد زیادی ویتامین C را از بین می برد، اما در عین حال آلو، انجیر و کشمش خشك شده منابع خوبی از فیبر و پتاسیم هستند و خوردن آن ها به عنوان میان وعده صبح و یا عصر، به یکباره انرژی انسان را بالا می برند. به شما توصیه می شود در صورت مصرف این گونه مواد، حتماً پس از مصرف دندان ها را مسواك بزنید، چون میوه های خشك به راحتی به دندان ها می چسبند.

و اما میوه های کنسروی که می توانند زیان آور هم باشند. کمپوت هلو و گلابی دارای فیبر کمتری هستند چون پوست آن ها هنگام کنسرو شدن برداشته می شود و همچنین دارای درصد بالایی از شکر هستند که میزان آن بیش از نیاز بدن ما است. بنابراین بهتر است به جای استفاده از میوه های کنسروی از آب میوه استفاده کنیم.

می رسیم به حکایت میوه های یخ زده که تا حدود زیادی قابل مقایسه با میوه های تازه اند، اما به بیشتر آن ها نیز شکر اضافه شده، بنابراین می توان این طور نتیجه گرفت که مصرف حتی کم میوه ها از نخوردن آن ها بهتر است.

منبع : روزنامه جوان

**http://vista.ir/?view=article&id=246686**

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

# ویتامین ها معجزه می کنند

حتماً تا به حال شنیده اید که دریافت همه انواع ویتامین ها و مواد معدنی چقدر مهم است! و بدن برای کارهایش نیاز به این مواد دارد.

آنچه ممکن است نشنیده باشید، این است که ویتامین و مواد معدنی در چه چیزهایی وجود دارد و چگونه می توانید آنها را دریافت کنید.

۱۳ نوع ویتامین وجود دارد که بدن به آنها نیاز دارد: A، D، E، K، C و هشت نوع ویتامین B.

ویتامین های A، D، E و K محلول در چربی هستند، یعنی مادامی که بدن به آنها نیاز داشته باشد، ذخیره می شود و باقی می ماند.

ویتامین های گروه B و C محلول در آب هستند و در بدن به طور مستقیم مورد استفاده قرار می گیرند.

ویتامین D از نور خورشید و به وسیله پوست بدن دریافت و ویتامین K در بدن تولید می شود و انواع دیگر ویتامین ها از مواد غذایی مصرفی وارد بدن می شوند.

بدن نیاز خود را به مواد معدنی مانند کلسیم و آهن نیز از طریق خوردن میوه های تازه، سبزیجات، حبوبات، محصولات لبنی و انواع گوشت برطرف می کند.

▪ ویتامینA : سلامت پوست، مو، سوی چشم، رشد و تقویت بدن به عهده ویتامین A در بدن است و در انواع سبزیجات سبز پررنگ مانند اسفناج، کلم پیچ، شلغم، هویج، سیب زمینی شیرین و بعضی از میوه ها مانند انبه، طالبی، زردآلو، محصولات لبنی، جگر و زرده تخم مرغ یافت می شود. از عوارض کمبود ویتامین A می توان کندی رشد، شب کوری و کاهش قدرت دفاعی در برابر میکروب ها را ذکر کرد.

▪ ویتامینC : این ویتامین از لثه و دندان ها محافظت کرده و برای تشکیل ماده استخوان و همچنین نوعی پروتئین که پیونددهنده بافت ها است، لازم بوده و بدن را در برابر عفونت ها محافظت و به نرم ماندن دیواره رگ ها کمك می کند و در فرایند جذب آهن در بدن نقش مهمی را ایفا می کند. میوه ها و سبزیجاتی که منبع مهمی از این ویتامین هستند توت فرنگی، گریپ فروت، پرتقال، خربزه، انبه، کلم بروکلی، فلفل دلمه، گوجه فرنگی و همچنین میوه های ترش و مرکبات. از عوارض کمبود این ویتامین بروز بیماری اسکوربوت یا عفونت و خونریزی لثه ها و ضعیف شدن دیواره مویرگ ها و خونریزی زیرپوستی را می توان نام برد.

▪ ویتامینD :این ویتامین رشد و تنظیم کلسیم و فسفر را در استخوان و لثه ها به عهده دارد و علاوه بر جذب آن به وسیله پوست بدن از نور خورشید از طریق مصرف شیر، زرده تخم مرغ و ماهی چرب می تواند به بدن برسد و در تقویت و استحکام بخشیدن به استخوان ها تاثیر خود را وارد کند.

کمبود این ویتامین موجب بروز بیماری راشیتیسم (نرمی استخوان) و فساد دندان ها می شود.

www.takbook.com

▪ ویتامین E :سلول سازی در بدن به عهده ویتامین E است و در انواع مغزها (بادام، فندق، تخمه آفتابگردان) و روغن گیاهی (بادام زمینی و...) یافت می شود. کمبود این ویتامین احتمالاً در تولیدمثل اختلال ایجاد می کند.

▪ ویتامینK : این ویتامین خون را لخته می کند، پروتئین می سازد و کلسیم خون را تنظیم می کند و در سبزیجات سبز تیره، روغن سویا و گوجه فرنگی وجود دارد. کمبود این ویتامین باعث عدم انعقاد خون در هنگام خونریزی و زخم می شود.

▪ ویتامین B۱ یا تیامین: این ویتامین یکی از انواع ویتامین های گروه B است که برای تولید انرژی و انجام متابولیسم بدن ضروری بوده و سیستم عصبی بدن را محافظت می کند. برای دریافت این ویتامین باید آن را در تخمه آفتابگردان، جگر، قلوه، شیر، سویا و جوانه گندم، انواع نان سبوس دار، برنج، حبوبات و مغزها جست وجو کرد. کمبود این نوع ویتامین فرد را دچار بیماری بری بری که نوعی بیماری عصبی است، می کند.

▪ ویتامین B۲ یا ریبوفلاوین: به بدن انرژی می دهد و در رشد طبیعی بافت های بدن موثر است. در محصولات لبنی، سویا، جوانه گندم، مخمر آبجو، گوشت و جگر یافت می شود. کمبود این ویتامین موجب تاخیر در بهبودی زخم ها، ریزش مو و زخم شدن دهان و بینی می شود.

منبع : روزنامه شرق

**http://vista.ir/?view=article&id=6678**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین ها و اثرات آنها بر پوست

به کارگیری ویتامین ها در فرآورده های پوستی، یکی از موضوعات مورد توجه متخصصان طراحی این محصولات می باشد. از سال ۱۹۹۱ تاکنون تعداد فرآورده های پوستی حاوی ویتامین، ۳ برابر شده است. اما به هر حال برای متخصصان پوست، همچنان سؤالات مهمی در خصوص کاربردهای پوستی ویتامین ها مطرح است. به عنوان مثال، کدام ویتامین ها برای ترسیم آسیب های پوستی مفیدند؟ کدام ویتامین ها می توانند اثر موضعی داشته باشند؟ و این که پایداری و فعالیت بیولوژیکی ویتامین ها در صورت مصرف موضعی به چه میزان است؟ این مقاله به بررسی دانسته های کنونی درباره ویتامین هایی که عموما OTC به کار برده می شوند، می پردازد؛ ویتامین هایی مثل E, C, A، پانتنول نیاسین آمید که همگی در سلامت پوست مؤثر می باشند.

www.takbook.com

ویتامین A

ویتامین A و پیش ساز آن، بتاکاروتن در سبزیجات و میوه های زرد، نارنجی و سبز مثل اسفناج، هویج، سیب زمینی شیرین، کدو و طالبی و همچنین در کره و روغن ماهی یافت می شوند. ویتامین A یکی از اعضای خانواده ای از مشتقات طبیعی و صناعی به نام رتینوییدها است. رتینوییدها دارای فعالیت های بیولوژیکی وابسته به رسپتور مختلفی مثل بهبود چین و چروکهای صورت، کاهش زبری پوست و از بین بردن لك های پوستی می باشند.

البته، هنوز مدرکی دال بر اثر محافظتی رتینوییدهای خوراکی در برابر خورشید در دست نیست.

در گیاهان، ویتامین A (رتینول) به عنوان یك گیرنده رادیکال آزاد عمل می کند و در نتیجه گیاهان را از آسیب های حاصل از تابش امواج فرابنفش محافظت می کند.

همچنین به تازگی مشخص شده که ویتامین A می تواند علایم پیری پوست را کاهش داده یا درمان کند. این خاصیت توسطAlbert Kigman MD,phd شناخته شده است. وی همچنین دریافت که تریتینویین موضعی (فرم تمام ترانس رتینوییك اسید) می تواند به عنوان ضد چروك، ضد لك، نرم کننده و درمان کننده کراتوزهای فعال پیش سرطانی منتج از تابش (UV Precancerous Keratoses) عمل کند. پیش از این نیز، رتینوییدها به عنوان تسریع کننده روند بهبود زخمها شناخته شده و اصلی ترین داروهای تجویزی درمان پیری پوست بوده اند.

فرمولاسیون رتینوییدها به علت ناپایداری ذاتی آنها در برابر نور، مشکل است. این ترکیبات به عنوان آنتی اکسیدان عمل کرده و در برابر نور به سرعت به فرمهای غیر فعال تبدیل می شوند. به همین علت مکمل های خوراکی ویتامین A در بطریهای تیره رنگ و رتینوییدها در تیوبهای فلزی شفاف یا پلاستیکی بسته بندی می شوند تا از تابش UV در امان باشند. در صورت اکسیداسیون رتینوییدها، فرآورده های حاوی آنها به رنگ زرد در می آیند. گرچه فرمولاسیون رتینیل پالمیتات در محصولات پوستی OTC بسیار آسان است، این ترکیب در پوست فاقد فعالیت بیولوژیکی است و تنها با شکست باند استری آن در پوست و تبدیل رتینول به رتینوییك اسید (مسؤول فعالیت بیولوژیکی فرآورده های حاوی رتینول) فعال می شود. اما متاسفانه تنها مقادیر کمی از رتینول می توانند توسط پوست به رتینوییك اسید تبدیل شوند و به همین علت هم محصولات حاوی رتینوییك اسید کارآیی بیشتری دارند.

ویتامین C

ویتامین C یك ویتامین محلول در آب است که در سبزیجات و مرکبات یافت می شود. فرم فعال آن، L ـ اسکوربیك اسید است که به عنوان یك آنتی اکسیدان با خنثی کردن رادیکالهای آزاد و با احیای ویتامین E از فرم رادیکالی اش به فرم فعال ، عمل می کند. البته ویتامین C می تواند در حضور یونهای فلزی مثل آهن به عنوان اکسیدان هم عمل کند. از آنجا که این ویتامین ها، کوفاکتوز آنزیمهای لیزیل و پرولیل هیدروکسیلاز ـ که پایدار کننده ساختمان مارپیچ سه تایی کلاژن هستند ـ می باشد، نقش مهمی در ترمیم زخمها به عهده دارد. البته ایینکه نوع خوراکی یا موضعی ویتامین C در این مورد موثرتر است، هنوز مورد بحث است. بعضی محققان نشان داده اند که پس از مصرف موضعی ۱۰ درصد L ـ آسکوربیك اسید در خوکچه، میزان ویتامین C در پوست افزایش می یابد (یعنی قابلیت جذب پوست دارد) سایر تحقیقات در انسان نیز نشان داده است که با مصرف موضعی ۱۰ درصد L ـ آسکوربیك اسید، اریتم کمتری در برابر تابش UrB ایجاد می شود. همچنین مشاهده شده که در موارد اختلالات رنگدانه ای پوست، فرم منیزیم L ـ آسکوربیل ـ ۲ فسفات ویتامین C اثر روشن کنندگی دارد.

البته به علت غیر فعال شدن این ویتامین در حضور نور، رطوبت و اکسیژن، فرمولاسیون فرآورده های موضعی ویتامین، مشکلات زیادی دارد. جالب اینکه ویتامین C در پوست هم مانند فرآورده های پوستی، ناپایدار است و ذخایر ۱۵۰۰ mg آن در بدن، مرتبا تقلیل می یابد.ویتامین E

ویتامین E دو دسته توکوفرولها و توکوترینولها را در برمی گیرد. البته فرمهای فعال آن، آلفا و گاماتوکوفرول می باشند که به عنوان آنتی اکسیدانهای محلول در چربی فعالیت می کنند و آلفاتوکوفرول از گاماتوکوفرول فعالتر است.

سبزیجات، روغنها، دانه ها، ذرت، دانه سویا، آرد کامل گندم، مارگارین، آجیل و در بعضی موارد گوشت و لبنیات منابع غذایی ویتامین E هستند.

www.takbook.com

آلفاتوکوفرول بطور طبیعی در غشای سلولها و ارگانهای سلولی حضور دارد و با خنثی کردن رادیکالهای اکسیژن از اکسیداسیون اسیدهای چرب غیر اشباع موجود در ساختمان فسفولیپیدهای غشا جلوگیری می کند. ویتامین E همچنین غشا را در برابر صدمات ناشی از فسفولیپاز A، اسیدهای چرب آزاد و لیزوفسفولیپیدها محافظت می کند. ویتامین E خوراکی هم در درمان پلاك های آترواسکروتیك و کاهش انعقاد خون کاربرد دارد.

آلفاتوکوفرول یك گیرنده چربیهای رادیکالی است و از این طریق به واکنشهای زنجیره ای رادیکالهای چربی خاتمه می دهد و به عنوان آنتی اکسیدان اثر خود را اعمال می کند. در این واکنشها یك رادیکال کم انرژی توکوفروکسیل تشکیل می شود که دیگر نمی تواند به عنوان آنتی اکسیدان عمل کند. این فرم رادیکالی ویتامین E، توسط ویتامینC به وضعیت اولیه اش بر می گردد و از آن پس، مجددا فعالیت آنتی اکسیدانی خود را از سر می گیرد. علاوه بر این، ویتامین E می تواند از پروتئینهای غشایی حاوی سلنیم یا سولفور محافظت کند. غلظت ویتامین E در اپیدرم، حدود ۱ nmol/g است و با وجود اینکه غلظت آن در بدن کم است، مهمترین آنتی اکسیدان محلول در چربی موجود در غشاء محسوب می شود. در مورد اثرات پوستی ویتامین E، نظریات زیادی وجود دارد، به عنوان مثال اثراتی مانند افزایش رطوبت و لطافت پوست و اثر محافظت در برابر نور، برای آن قایل می باشند. آلفاتوکوفرول موضعی بر خلاف ویتامین E خوراکی در مصرفهای مکرر، SPF معادل ۳ بر پوست اعمال می کند و می تواند از ادم واریتم ناشی از VrB جلوگیری کند، که این عملکرد ویتامین E، به واسطه جذب نور و خنثی کردن رادیکال آزاد توسط آن، صورت می گیرد.

ویتامین E، به علت مهار تولید و ترشح مدیاتورهای شیمیایی مثل هیستامین، می تواند اثرات ضد التهابی نیز روی پوست داشته باشد. همچنین می تواند غشای لیزوزومها را به واسطه تداخل با ایکوزانوویدها (برای کاهش سنتز پروستاگلاندین ۲ E و افزایش سنتز ۲ IL) پایدار کند، که این پروسه، هم اثرات ضد التهابی و هم تحریك سیستم ایمنی را القا خواهد کرد. تحقیقات نشان داده است که غلظتهای پلاسمایی بالای توکوفرول، در سالمندان، می تواند آنها در برابر عفونتها و سرطان، مقاومتر کند.

پانتنول (ویتامین B۵)

پانتنول، فرم الکلی فعال پانتوتنیك اسید است که در پوست به وسیله آنزیم ها، به پانتوتنیك اسید تبدیل می شود. این ویتامین، به عنوان حالت دهنده و نرم کننده در شامپوها، اسپری مو، حالت دهنده های مو و نیز مرطوب کننده ها مصرف فراوانی دارد. از آنجا که این ماده قابلیت جذب آب و نگهداری آن را داراست، بیشتر به عنوان یك هومکتانت مطرح است و چون آب، ماده طبیعی حالت دهنده پوست و مو است، این ویتامین می تواند در فرآورده های پوست و مو، نقش مهمی را ایفا کند. بسیاری از کرمها و لوسیونهای مرطوب کننده غنی از ویتامین، حاوی ۵ درصد پانتنول هستند که می تواند به تسریع روند بهبود زخمها هم کمك کند. به عنوان یك هومکتانت، ویتامین B۵ می تواند آب را از اپیدرم و درم به طرف لایه شاخی Occlusive (پوشانندگی) فرآورده ها، آب را در لایه شاخی نگهداشت. اگر رطوبت نسبی محیط بیش از ۷۰ درصد باشد، پانتنول می تواند آب را از محیط هم جذب کند. در واقع در غیاب هومکتانت، آبی که از فرآورده به پوست می رسد، به سرعت تبخیر می شود. هومکتانت ها همچنین می توانند با پر کردن فواصل بین کورتئوسیت ها (در نتیجه وارد کردن آب به سلولها و متورم کردن آنها) نرمی پوست را افزایش دهند.

در فرآورده های مو، نیز پانتنول به عنوان یك هومکتانت به کار می رود تا میزان آب ساقه مو و در نتیجه الاستسیته آن را افزایش دهد، پانتنول، همچنین برای مو ضروری است و می تواند از مناطق فاقد کوتیکول وارد ساقه مو شود. بنابراین مصرف آن در فرآورده های شوینده مو نیز مناسب است و حالت پذیری درخشش و نرمی مو را افزایش داده و از الکتریسته ساکن آن می کاهد.

نیاسین (نیکوتینیك اسید)

نیاسین یکی از اجزای ویتامین B کمپلکس است و در بدن هم ساخته می شود. این ماده، یکی از اجزای مهم دو کوآنزیم متابولیکی بدن، یعنی NAD و NADP می باشد. در غذاهای پروتئینی حیوانی، لوبیا، دانه ها، نان های غنی شده، قهوه و چای موجود است. کمبود آن سبب عوارض شدیدی از جمله: درماتیت، اسهال و اختلالات روانی می شود. نیکوتینیك اسید با افزایش دادن گذاری جریان خون پوست، ایجاد فلاشینگ می کند و به همین علت هم، قبل از تست ساده با متیل نیکوتینات انجام می شود تا اثر احتمالی فرآورده بر جریان خون سنجیده شود. نیاسین به

www.takbook.com

صورت خوراکی در درمان هیپرلیپیدمی مصرف می شود تا HDL را افزایش داده و LDL و VLDL را کاهش دهد که در این حالت هم عارضه فلاشینگ را به همراه دارد. نیاسین غالبا در فرآورده های موضعی وارد نمی شود. اما یکی از مشتقات آن به نام نیاسین آمید، اثرات مفیدیی بر پوست دارد.نیاسین آمید

نیاسین آمید، مشتق «پیریدین ۳ ـ کربوکسیلیك اسید آمید» نیاسین است. یك کریستال جامد سفید محلول در آب است که در برابر حرارت و اکسیژن هم مقاوم می باشد. در بدن، در تمام بافتهای فعال متابولیکی مثل پوست، دیده می شود. عارضه فلاشینگ حاصل از نیاسین، برای نیاسین، در درمان هیپرلیپید نقشی ندارد و بر فشار خون، ضربان قلب و دمای بدن هم بی اثر است.

ژل ۴ درصد نیاسین آمید در درمان آکنه ( Popular & Postular) مؤثر است. نیاسین آمید، همچنین در درمان بیماریهای مثل ۱bullous pemphigoid و ۲necrobiosic lipoidica نیز مفید است. تحقیقات دیگری، نقش مفید نیاسین آمید خوراکی را در جلوگیری از دیابت وابسته به انسولین به اثبات رسانده است. به علاوه این ویتامین با تقویت فعالیت ضد توموری کراتینوسیتها و مهار سرطانزایی UVB می تواند از پیری پوست جلوگیری کند.

مزایای مصرف موضعی نیاسین آمید، به خصوص خاصیت ضد سرطانی آن، سبب شده که تحقیقات زیادی برای بررسی کارایی این ماده به عنوان یك مرطوب کننده صورت بگیرد.

فرمولاسیون این ماده به علت حلالیت مناسبش در آب و نیز پایداری اش در برابر اکسیژن و نور بسیار آسان است. بنابراین نیاسین آمید می تواند یك جزء بسیار مناسب در فرمولاسیون مرطوب کننده ضد پیری پوست باشد.

فرمولاسیون فرآورده هایی پوستی حاوی ویتامین

همانطور که در جدول مشاهده می شود، در درجه اول، ویتامینهایی که در فرآورده های پوستی به کار می روند، باید فاقد هر نوع آلودگی باشند، بنابراین خواص و غلظت آنها باید بررسی شود.

به علاوه، حامل نیز باید طوری انتخاب شود که بتواند فعالیت بیولوژیکی ویتامین را حفظ کند و فراهمی زیستی آن را در پوست افزایش دهد، و یا آن را در پوست افزایش دهد. به علاوه، حامل نباید با ویتامین شلات دهد، و یا آن را غیر فعال و یا تجزیه کند. همچنین باید شرایط نفوذ ویتامین به پوست و فرار آن از تجزیه آنزیماتیك را هم فراهم کند.

جدول ـ نکات قابل توجه در فرمولاسیون فرآورده های پوستی حاوی ویتامین

۱ـ ویتامین باید غیر سمی بوده، Casmetic grade داشته باشد.

۲ـ ویتامین باید به راحتی از حامل به پوست برسد و در پوست، فراهمی زیستی مناسب داشته باشد.

۳ـ در طول ساخت، در بسته بندی نهایی و در طول مصرف، باید ویتامین در فرم فعالش باقی بماند.

۴ـ ویتامین باید به فرم فعالش به بافت هدف برسد.

مهمتر از همه اینکه، ویتامین باید به بافت هدف خود برسد. در بعضی شرایط، این بافت، اپیدرم است (مثلا برای پانتنول) و در موارد دیگر، درم است که محل تشکیل رادیکالهای آزاد و اکسیژن است و حضور آنتی اکسیدانها برای محافظت از کلاژن و الاستین در آنجا لازم است.

ارزیابی فرآورده های پوستی حاوی ویتامین

از آنجا که نتایج تحقیقات حیوانی به انسان قابل تعمیم نیست، اثرات بسیار متفاوت و بعضا متناقضی از ویتامینها در پوست انسان گزارش شده است. به طور مثال، تفاوت در ساختار فولیکولهای پوست انسان و خوکچه، سبب می شود نتوانیم میزان کارایی ویتامینها در محافظت پوست در برابر نور خوکچه را دقیقا به انسان تعمیم دهیم.

علاوه بر حیوانات، مدلهای آزمایشگاهی دیگر برای بررسی کارایی ویتامینها، عبارتند از: سوبسترا‌های پوستی، پوست مرده انسان و پوست شکم انسان (بلافاصله پس از جراحی و جدا شدن بدن). سوبسترای پوستی، لایه شاخی را ندارد و در نتیجه اجازه نفوذ مقادیر زیادی از ویتامینها را به داخل می دهد، پس نمی تواند مشابه مدل انسانی باشد. پوست مرده انسان، دارای لایه شاخی دست نخورده است ولی از نظر آنزیمی غیر

www.takbook.com

فعال می باشد. بنابراین پوست تازه شکم، بهترین مدل آزمایشگاهی است، اما به هر حال نمی تواند به طور دقیق جایگزین مطالعات بالینی باشد.

امروزه بررسیهای زیادی در این زمینه در حال انجام است و اطلاعات درباره برخی اثرات ویتامینه (مثل حالت دهندگی) به سرعت رو به افزایش است. حال آنکه اثبات برخی اثرات ویتامینها مثل اثرات آنتی اکسیدانی آنها هنوز به مطالعات طولانی مدت و ارزیابی بافت شناسی بیشتر نیاز دارد تا بتوان اطلاعاتی با ارزش آماری بالا به دست آورد.

نتیجه گیری

نقش مهم ویتامینها بر سلامت پوست، غیر قابل انکار است و هنوز مطالعات زیادی برای بررسی هر چه بیشتر اثرات آنها لازم است. مزایای رتینوییدها در فرآورده های ضد چین و چروك، به خوبی بررسی شده است.

در مورد ویتامین ها، هنو به تحقیقات بیشتری نیاز است تا بتوان آنرا در برابر نور پایدار کرد. تجدیدنظری در طراحی فرآورده های حاوی ویتامین E لازم است تا نفوذ پوستی آن افزایش یابد. در آینده ویتامینهای جدیدتر مثل نیاسین آمید، به وفور، در محصولات ضد چین و چروك OTC قابل استفاده خواهند بود.

تحقیقات آینده، بر اهمیت فرمولاسیون دقیق و تستهای بالینی، برای توسعه فرآورده های پوستی حاوی ویتامین، صحه خواهند گذاشت.

زیرنویس:

۱. بیماری مزمن پوستی که معمولا در افراد مسن شایع است و طی آن، تاولهای سفت و فراوان در سطح پوست ایجاد می شوند.

۲. بیماری پوستی که در آن زخمهایی نکروزه متعددی به خصوص در ناحیه پا، ایجاد می شوند و معمولا هم در بیماران دیابتی دیده می شود.

منبع : بنياد انديشه اسلامي

**http://vista.ir/?view=article&id=207261**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین ها و پوست شما

کمبود ویتامین های E,C,A باعث خشکی پوست می شود. عوامل متعددی در بروز خشکی پوست دخالت دارند ، شروع فصل سرما ، قرار گرفتن در معرض نور آفتاب ، شستشوی زیاده از حد پوست و یا استفاده از مواد شوینده و پاک کننده قوی به شکل بی رویه و از همه مهم تر تغذیه نامناسب و عدم مصرف آب کافی از جمله فاکتورهای موثر در بروز این عارضه هستند .

این عوامل با از بین بردن چربی سطح پوست موجب می شوند که

www.takbook.com

سلولهای پوست ، آب خود را زودتر از دست دهند و در نتیجه پوست خشک شود با طولانی شدن این عارضه ، احساس کشیدگی در پوست پوسته پوسته شدن ، حساس شدن پوست ، ایجاد چین و چروک و حتی احساس خارش ، فرد را به شدت آزار می دهد .

از جمله مهم ترین مواد مغذی که در جلوگیری از بروز این مشکل دخیل هستند ،ویتامین C است . کمبود این ویتامین به دلیل نقش آن در ساخت پروتئین های پوست ( یعنی همان کلاژن و الاستین ) ، خشکی پوست را به همراه دارد .

دلیل این اتفاق این است که بافت پروتئینی ، آب زیادی را در خود نگه داری می کند ولی بر اثر کمبود ویتامین C این بافت کاهش یافته و به دنبال آن آب نیز در سلولهای پوستی کاهش می یابد . علاوه بر این ، ویتامین C موجب افزایش جذب آهن و ویتامین E می گردد که کمبود هر کدام از این مواد مغزی نیز ، خشکی پوست را به همراه دارد .

پس در صورت بروز خشکی پوست ، خصوصا در فصل سرما ، به شما توصیه می شود از آب مرکبات ( پرتقال ، نارنگی ، لیمو شیرین و گریپ فروت ) به وفور استفاده کنید تا هم آب کافی و هم ویتامین C مورد نیاز به بدن و خصوصا پوستتان برسد .

ویتامین دیگری که در حفظ پوست در برابر خشک شدن بسیار موثر است ، ویتامین A می باشد ، کمبود این ویتامین نیز به دلیل دخالت آن در ساخت سلولهای سطحی پوست و اثر بسزای آن در رشد و تکامل غشاهای مخاطی ، موجب پوسته پوسته شدن ، خشکی و حتی خارش پوست می گردد . از آنجایی که این ویتامین محلول در چربی است ، در صورت کاهش چربی پوست ، میزان مورد نیاز این ویتامین نیز در پوست فراهم نشده و در نتیجه فرد دچار عوارض مذکور می گردد ، پس مصرف منظم منابع غذایی این ویتامین نظیر جگر کباب شده ، کره ، تخم مرغ ( زرده ) ، هویج وکدو حلوایی الزامی است . مطالعات نشان داده است که کمبود ویتامین E نیز موجب خشکی پوست می گردد .

این ویتامین نیز محلول در چربی است و با اثرات ضد پیری که دارد امروزه توجه بسیاری را به خود جلب کرده است . در ضمن ، این ویتامین موجبات حفظ ویتامین های A,C را نیز فراهم می آورد و از بافت چربی پوست محافظت می نماید .

با حفظ بافت چربی ، آب مو جود درسلولها نیز حفظ شده و پوست مرطوب و نرم باقی می ماند . این ویتامین در مواد غذایی نظیر جوانه گندم ، آووکادو و کلیه روغن های مایع و یا دانه های روغنی به وفور وجود دارد و شما با مصرف آنها در برنامه غذایی و یا تهیه ماسک های طبیعی موجبات سلامت و شادابی پوستتان را فراهم می کنید .

علاوه بر این ویتامین ها ، کمبود برخی از مواد معدنی نظیر آهن و روی نیز با تغییرساختمان پوست ، موجب کم آبی آن را فراهم می آورند و رفته رفته پوست ، خشک شده ، مستعد چسن و چروک های ریز و نهایتا عمیق و بزرگ می گردد . برای جلوگیری از فقدان آهن ، مصرف جگر کباب شده ، انواع گوشت ها ، کنجد ، کلم بروکلی ، عدس وتخم مرغ ( زرده )توصیه می شود .

روی نیز در کلیه فرآورده های دریایی ، انواع ماهی ها ، میگو نخود سبز و عدس به مقدار فراوان وجود دارد . گندم و جوانه آن از جمله موادی هستند که از قدیم برای رفع خشکی و چین و چروک مصرف می شده اند . شما باید ۶۰ گرم آرد جوانه گندم به همراه ۶۰ گرم شیر و ۱۰ گرم عسل را مخلوط کنید و به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست صورت قرار دهید سپس لن را با آب ولرم پاک نمایید . از این ماسک برای رفع چین و چروک و خشکی پوست استفاده می گردند .

علاوه بر گندم ، زرد آلو ، هلو ، زرده تخم مرغ ، آوو کادو و آب آنگور نیز به صورت ماسک به همراه سایر مواد مغذی در رفع خشکی پوست ، کاربرد فراوانی دارند و از قدیم در مورد مصرف انه تاکید بسیاری شده است . از جمله این ماسکها ، ماسک عسل است که در رفع خشکی ، پوسته ریزی و خارش پوست بسیارموثر است ، مواد این ماسک شامل ، عسل ۲ قاشق غذا خوری ، جوانه گندم ۲ قاشق غذا خوری، زرده تخم مرغ ۲ عدد ، عدس پخته ۲ قاشق و شیر نصف لیوان و برو کلی له شده ۲ قاشق غذا خوری می باشد .

تمامی این مواد را در مخلوط کن ریخته و انه را با هم مخلوط کنید ، سپس مایع غلیظی را که به دست می آید با یک قلم موی تمیز روی صورت خود مالیده و به مدت ۲۰ دقیقه بر روی سطح صافی به آرامی دراز بکشید ، سپس پوست خود را با آب ولرم بشویید . این ماسک به دلیل مواد

www.takbook.com

مغذی بسیاری که دارد شمارا در حفظ سلامت و تقویت پوستتان کمک خواهد کرد . شما می توانید از این ماسک هر هفته یک بار استفاده کنید .

منبع : سایت جامعه پزشکان ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=285381**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین ها و مواد معدنی

▪ آنچه می دانید و آنچه نمی دانید!

بدنسازان همواره به صرف ویتامین ها و مواد معدنی نیاز دارند تا بدین طریق نیازهای جسمی خود را بر آورده کنند تا بدین طریق به تهیه انرژی، ریکاوری و افزایش بهینه اجراهای تمرینی خود بپردازند.

کمبود بیماری ها و مواد معدنی خیلی زود تاثیر خود را بر روی جسم و روح افراد به ویژه بدنسازان نشان می دهد، بنابراین این افراد حتماً باید بر روی مصرف این مواد مغذی در برنامه غذای شان تاکید کنند و کمبود آنها را در بدن خود جبران کنند تا دچار عوارض کمبود آنها نشوند. به همین جهت در این مقاله به شرح فواید انواع ویتامین ها و مواد معدنی(البته تا حد ممکن)می پردازیم،همچنین به منابع غذایی آنها نیز اشاره می کنیم تا هیچگاه ارزش آنها را نادیده نگیرند و در این زمینه دچار کمبود نشوید

منبع : خانواده ما

**http://vista.ir/?view=article&id=101753**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین های ب-و E

www.takbook.com

• ویتامین ب-۱۲

ویتامین ب-۱۲ کوبالامین نیز نامیده میشود. برای کمک به رشد و عملکرد طبیعی سلولهای بدن نیاز روزانه به مصرف این ویتامین داریم. مخصوصاً این ویتامین برای سلامت مغز استخوان (جایی که سلولهای خونی تشکیل میشود) و سیستم عصبی مهم و ضروری است. مصرف ناکافی این ویتامین منجر به یک بیماری به نام «کم خونی پرنیشیوز» میشود که منجر به دریافت ناکافی اکسیژن توسط سلولها و ایجاد اختلالات سیستم عصبی میشود. افراد پا به سن گذاشته بیشتر در معرض خطر کم خونی پرنیشیوز هستند زیرا افزایش سن باعث کاهش میزان ویتامین ب-۱۲ دریافتی از طریق غذا می شود.

▪ موارد استفاده:

مهمترین استفاده ویتامین ب-۱۲ در درمان علایم و نشانه های «کم خونی پرنیشوز» است.

این علایم شامل:

ضعیفی، رنگ پریدگی، نشانه های عصبی نظیر سوزن سوزن شدن و سوزش دست ها و پاها، عدم تعادل، گیجی از دست دادن حافظه و کج خلقی است.

تحقیقات اخیر مشخص کرده است که ویتامین ب-۱۲ در جلوگیری از بیماریهای قلبی دخالت دارد. افرادی که ترکیبی از اسید فولیک، ویتامین ب-۱۲ و ویتامین ب-۶ استفاده می کنند سطح خونی پایینی از هوموسیستئین (که به نظر می رسد مرتبط با خطر بیشتر برای بیماری قلبی باشد) دارند.

▪ منابع غذایی:

ویتامین ب-۱۲ در غذاهای حاوی پروتئین حیوانی وجود دارد. غنی ترین منبع این ویتامین کبد و کلیه است. دیگر منابع خوب برای این ویتامین شامل شیر، تخم مرغ، ماهی و پنیر است.

ـ اشکال دیگر:

ویتامین ب-۱۲ در فرم ویتامینی سیانوکوبالامین نیز یافت میشود. ویتامین ب-۱۲ به صورت قرص، ژل یا در مولتی ویتامین (قابل جویدن و به صورت قطره مایع)، فرم ب-کمپلکس یا به تنهایی وجود دارد.

▪ نحوه مصرف:

برای جلوگیری از اختلالات ناشی از کمبود ویتامین ب-۱۲، بزرگسالان باید روزانه ۲ میکروگرم از این ویتامین استفاده کنند. افرادی که رژیم غذایی شان شامل گوشت، شیر و دیگر فرآورده های لبنی است، میزان نیاز روزانه آنها برطرف شده نیازی به مصرف مکمل ویتامینی ندارند. گیاهخوارانی که فرآورده های پروتئین حیوانی مصرف نمی کنند باید مکمل های ویتامینی را ترجیحاً بعد از غذا باید مصرف کنند. خانم های حامله ۲/۲ میکروگرم از ویتامین ب-۱۲ و خانم های شیرده ۲/۶ میکروگرم از این ویتامین روزانه باید مصرف کنند. قبل از دادن هرگونه مکمی ویتامین ب-۱۲ به بچه ها با پزشک مشورت کنید. افراد پا به سن گذاشته روزانه بیش از ۲ میکروگرم ویتامین ب-۱۲ نیاز دارند زیرا توانایی جذب وتیامین ب-۱۲ با افزایش سن کاهش می یابد. افراد مسن باید در مورد میزان مصرف روزانه این ویتامین با پزشک مشورت کنند.

▪ موارد احتیاط:

ویتامین ب-۱۲ غیرسمی است، اما در مصرف بیش از ۲ میکروگرم آن در روز، اثرام مفید شناخته شده ای وجود ندارد.

www.takbook.com

ـ تداخل های احتمالی:

جذب ویتامین ب-۱۲ به وسیله مصرف مت فورمین که برای درمان افزایش قند خون استفاده میشود، کاهش می یابد. همچنین مصرف زیاد ویتامین سی (۵۰۰ میلی گرم یا بیشتر) باعث تخریب این ویتامین میشود.

● ویتامین ب-۶

ویتامین ب-۶ یک ویتامین محلول در آب است. بدن شما از ۳ شکل ویتامین ب-۶ استفاده می کند. پیریدوکسین (PN)، پیرویدوکسال (PL) و پیریدوکسامین (PM). بیشتر مواقع منظور از ویتامین ب-۶ پیریدوکسین است.

ویتامین ب-۶ عملکرد های متفاوتی در بدن دارد که عبارت است از: شکستن کربوهیدراتها برای ایجاد انرژی، تشکیل هموگلوبین و دیگر موادی که بدن به آن نیاز دارد.

▪ موارد استفاده :

موارد استفاده ویتامین ب-۶ شامل موارد زیر است:

۱) بهبود علایم ناشی از کمبود ویتامین ب-۶، این علایم شامل التهاب (قرمزی، ورم، درد)، دهان، ترک و خشک شدن لبها، تحریک پذیری، افسردگی و گیجی است.

۲) درمان کم خونی و اختلالات سیستم عصبی ناشی از داروهای ضد سل.

۳) درمان بیمارانی که میزان زیادی ایزونیازید (داروی ضد سل) مصرف کرده اند.

۴) کاهش علایم سندرم پیش از قاعدگی (.PMS)

۵) کاهش تهوع و استفراغ در طی حاملگی.

۶) جلوگیری از بیماریهای قلبی. مطالعات اخیر نشان می دهد که ویتامین ب-۶، ویتامین ب-۱۲ و فولات می تواند باعث کاهش سطح هوموسیستین خون (ماده ای که خطر بیماریهای قلبی را افزایش می دهد) شود.

▪ منابع غذایی:

مرغ، ماهی، کلیه، کبد، تخم مرغ و گوشت خوک غنی ترین منابع غذایی ویتامین ب-۶ هستند. موارد زیر نیز منابع خوبی برای این ویتامین هستند: مخمر، سبوس گندم، غلات، سیب زمینی، موز و جو دوسر. ویتامین ب-۶ در غذاهای فریزشده یا فرآورده های غذایی (مانند گوشت) از بین می رود.

ـ اشکال دیگر:

ویتامین ب-۶ به صورت پیریدوکسین هیدروکلرید قابل دسترسی است. این ترکیب به صورت قرص در شکل مولتی ویتامین (قابل جویدن برای بچه ها) در دسترس است. شکل ب-کمپکس یا به تنهایی به مقدارهای ۱ تا ۱۵۰ میلی گرمی وجود دارد. ویتامین ب-۶ همچنین در مولتی ویتامین هایی که به صورت قطره و مایع هستند و بچه ها استفاده می کنند نیز وجود دارد.

▪ نحوه مصرف:

برای جلوگیری از کمبود ویتامین ب-۶ مردان باید روزانه ۲ میلی گرم و زنان ۱/۵ میلی گرم از این ویتامین استفاده کنند. زنان حامله نیاز به ۲/۲ میلی گرم ویتامین ب-۶ روزانه و زنان شیرده ۲/۱ میلی گرم نیاز دارند. افرادی که رژیم غذایی متعادل شامل منابع ویتامین ب-۶ مصرف می کنند نیاز روزانه شان به این ویتامین مرتفع شده و نیازی به مکمل های اضافی این ویتامین ندارند. اگر در مورد نیاز روزانه به ویتامین ب-۶ سؤالی دارید می توانید با پزشکتان مشورت کنید. مکمل های ویتامینی را همیشه همراه با آب، ترجیحاً بعد از غذا مصرف کنید.

▪ موارد احتیاط:

ویتامین ب-۶ وقتی به مقدار زیاد (۲۰۰ میلی گرم یا بیشتر در روز) و به مدت طولانی مصرف شود می تواند باعث مشکلات عصبی شود. قطع

www.takbook.com

مصرف آن باعث بهبودی مشکلات میشود.

ـ تداخل های احتمالی:

ویتامین ب-۶ اثر لوودوپا داروی بیماری پارکینسون را مهار می کند برای اطلاعات بیشتر در مورد ویتامین ب-۶ با پزشک صحبت کنید.

● ویتامین ب-۱

ویتامین "ب-۱" تیامین نیز خوانده میشود. شما برای شکستن کربوهیدرات های بدنتان نیاز روزانه به این ویتامین دارید. انرژی آزاد شده از این سوخت و ساز صرف فعالیتهای تنفسی و حرکتی بدن میشود. ناکافی بودن ویتامین "ب-۱" در رژیم غذایی منجر به بیماری «بربری» میشود. در این بیماری سیستم عصبی و قلب گرفتار هستند. الکلی ها در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری هستند زیرا مصرف زیاد الکل ذخائر ویتامین "ب-۱" بدن را کاهش می دهد.

▪ موارد استفاده:

استفاده مهم ویتامین "ب-۱" در بهبود علایم بیماری "بری بری" است. این علایم شامل درد، ورم، قرمزی دست ها و پاها و احساس سوزن سوزن شدن و مورمور شدن در دستها و پاهاست. گیجی و از دست دادن حافظه نیز از علایم بالقوه این بیماری هستند.

علایم دیگر "بربری" شامل اشکال در نفس کشیدن، ورم پاها و افزایش ضربان قلب است. بعضی از دیورتیک ها (ادرارآور) باعث از دست دادن این ویتامین از طریق ادرار شده باعث کمبود آن میشوند.

تحقیقات اخیر نشان می دهد که ویتامین "ب-۱" در درمان نارسایی احتقانی قلب مؤثر است. ویتامین "ب-۱" همچنین در شیمی درمانی سرطان نقش منفی بازی می کند. تحقیقات نشان می دهد که مصرف زیاد این ویتامین در طی شیمی درمانی باعث رشد سریع تومور میشود.

▪ منابع غذایی:

حبوبات و گوشت خوک منابع غنی از ویتامین "ب-۱" هستند. دیگر منابع خوب برای این ویتامین شامل برنج پرقوت سفید، دانه های گل آفتابگردان، بادام زمینی، سبوس گندم، مخمر آبجو، شیر سویا، لوبیا و ....

شیر، میوه جات و سبزیجات اگر به میزان کافی مصرف شوند منابع خوبی برای ویتامین "ب-۱" هستند.

ـ اشکال دیگر:

ویتامین "ب-۱" به نام های "تیامین هیدروکلرید" و "تیامین مونونیترات" وجود دارد. این ماده به صورت قرص یا کپسول در فرم مولتی ویتامین شامل قابل جویدنی برای بچه ها و شکل مایع، به صورت ترکیب ب- کمپلکس و یا به تنهایی قابل دسترس است.

▪ نحوهٔ مصرف:

برای جلوگیری از بیماری کمبود ویتامین "ب-۱" بزرگسالان بین ۱/۱ تا ۱/۵ میلی گرم از این ویتامین را همراه با آب ترجیحاً بعد از غذا، روزانه مصرف کنند.

خانم های حامله روزانه ۱/۵ میلی گرم و زنان شیرده ۱/۶ میلی گرم از این ویتامین در روز استفاده کنند. قبل از دادن مکمل ویتامین "ب-۱" به بچه ها پزشک مشورت کنید. در صورتی که خانم حامله بخواهد از این ویتامین استفاده کند نیز باید قبل از مصرف با پزشک مشورت کند.

▪ تداخل های احتمالی:

میزان جذب ویتامین ب-۱ در افرادی که الکل زیاد مصرف می کنند، کاهش می یابد. برای اطلاعات بیشتر در مورد ویتامین "ب-۱" با پزشک مشورت کنید.

● ویتامین E

تحقیقات نشان می دهد که ویتامین «ای» در مقابل بسیاری از بیماری ها به بدن کمک می کند و سلول ها را از انواع مشخصی از آسیب ها حفظ کرده، طول عمر آنها را افزایش می دهد. این خاصیت ویتامین «ای» در طول زمان باعث کند شدن آسیب سلولی میشود که به طور طبیعی با

www.takbook.com

افزایش سن اتفاق می افتد.

موارد استفاده:

ویتامین «ای» بدن را در مقابل بعضی از اختلالات حفظ می کند و به درمان بعضی دیگر از بیماری ها کمک می کند.

در زیر لیستی از این بیماریها آورده شده است.

ـ سرطان.

ویتامین "ای" نقش مهمی در درمان در بسیاری از سرطان ها از جمله سرطان پوست، دهان و گلو، معده، رودهٔ بزرگ پستان و غذه پروستات ایفا می کند. همچنین خطر ابتلا به سرطان های ریه، مری و دهانهٔ رحم را کاهش می دهد به نظر می رسد ویتامین «ای» از طریق پیام های کنترلی اکسیژن مانع از رشد سلولهای طبیعی بدن را در مقابل اثرات شیمی درمانی حفظ می کند، اما سلولهای سرطانی زخم پذیر را باقی می گذارد.

ـ حملات و سکته های قلبی.

تحقیقات نشان می دهد که ویتامین «ای» مانع از انسداد شریان ها توسط «کلسترول تبدیل شده به فرم خطرناک»» میشود. هم چنین ویتامین «ای»» یک صد انعقاد قوی است که به جریان راحت تر خون در شریان هایی که دارای پلاکهای چربی چسبیده به دیواره هستند کمک می کند.

ـ بیماریهای سیستم ایمنی.

این بیماریها دفاع بدن را در مقابل بیماری کاهش می دهد، اما ویتامین «ای» سطح ایمنی بدن را در مقابل آنها بالا می برد.

▪ بیماریهای وابسته به سن. ویتامین های «ای» از پیشرفت بعضی از بیماریها مانند بیماری آلزایمر که باعث کاهش قدرت ذهنی و فیزیکی میشود، جلوگیری می کند.

ـ آب مروارید و دژنراسیون ماکولر.

ویتامین «ای» می تواند با این بیماریها که باعث کاهش دید و کوری میشود، مقابله کند.

ـ دیابت.

ویتامین «ای» خطر بیماری قلبی را که افراد مبتلا به دیابت کاهش می دهد.

ویتامین «ای» همچنین در موارد زیر کمک کننده است:

۱) کند کردن پدیده پیری سلول ها و بافتها.

۲) تقویت فرد در مقابل آلوده کننده های محیط.

۳) نگهداری و سلامت سلولهای قرمز خون و مقابله با کم خونی.

۴) درمان اختلالات وابسته به «چربیهای بدهضم».

۵) مؤثر در درمان بیشتر بیماریهای پوستی.

۶) کمک به بهبود سریعتر زخم ها.

۷) کمک به درمان اختلالات تولید مثل.

۸) کاهش ناراحتی های قبل از شروع قاعدگی.

۹) کاهش علایم و نشانه های لوپوس

▪ منابع غذایی:

غذاهایی که شامل میزان قابل توجهی از ویتامین «ای» هستند عبارت است از: آجیل (شامل بادام، فندق، و گردو)، تخم آفتابگردان، روغن ذرت، مارگارین، مایونز، روغن سبزیجات فشرده شده خنک، شامل ذرت، گل آفتابگردان، سویا، دانهٔ پنبه، کانولا، و سبوس گندم (غنی ترین منبع)، اسفناج و کلم پیچ، سیب زمینی و تمیس.

www.takbook.com

ـ اشکال دیگر:

شما می توانید فرآورده های طبیعی یا مصنوعی (ساختگی) ویتامین "ای" را انتخاب کنید. پزشک معالج شما معمولاً شکل طبیعی آن را توصیه می کند (دی- آلفا- توکوفرول). شکل ساختگی آن دل-آلفا- توکوفرول نامیده میشود.

ویتامین «ای» به صورت کپسول، قرص و ژل نرم در اختیار است و به میزان های ۵۰، ۱۰۰، ۲۰۰، ۴۰۰، ۵۰۰، ۶۰۰ و ۱۰۰۰ موجود است.

برای افرادی که در هضم چربیها مشکل دارند ویتامین «ای سوکسینات» ("dry-E") بهتر است.

▪ نحوهٔ مصرف:

ویتامین «ای» معمولاً غیرسمی است. میزان زیاد آن (خیلی بیشتر از ۱۲۰۰ واحد روزانه) می تواند باعث تهوع، نفخ، اسهال و طپش شود.

در صورتی که فشارخون دارید و یا اینکه از رقیق کننده های خون نظیر کومادین یا وارفارین استفاده می کنید قبل از مصرف ویتامین «ای» با پزشکتان مشورت کنید.

▪ تداخل های احتمالی:

تداخلات ممکن در مورد ویتامین «ای» شامل موارد زیر است:

۱) مانع از جذب ویتامین «کا» (که به انعقاد خون کمک می کند) میشود.

۲) باعث افزایش خطر خونریزی غیرطبیعی در افرادی که ضد انعقاد مصرف می کنند، میشود.

۳) با مصرف مکمل های آهن، از بین می رود و در صورت مصرف کلسترامین و کلستی پول جذب آن کاهش می یابد.

۴) استفادهٔ بدن از ذخیره های ویتامین «آ» را افزایش می دهد، افزایش جذب ویتامین «ای» می تواند ذخیره های ویتامین «آ» بدن را کاهش دهد.

۵) افزایش جذب در صورت همراهی با سلنیوم (یک عنصر کمیاب موجود در غذاها).

۶) کاهش جذب در صورت مصرف زیاد الکل.

منبع : سایت داوری

**http://vista.ir/?view=article&id=274732**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین های ضروری برای بدنسازی

یکی از موضوعات بسیار مهم برای ورزشکاران استفاده از مکمل های غذایی است و اینکه چه بخورند، چه مقدار بخورند و چه وقت بخورند در نظر داشته باشید یک رژیم مکمل غذایی بعضی مواقع می تواند بی اثر باشد مثل اینکه از زیبایی یک جنگل به خاطر درختان آن غافل شویم. یعنی هدف اصلی مصرف مکمل ها را فراموش کنیم و متوجه نشویم دقیقا یک بدنساز

www.takbook.com

موفق، چه کاری انجام می دهد.

سلول های بدن ما به ویژه سلول های عضلانی برای متابولیسم مناسب و رشد و نگهداری خودشان به واکنش های بیوشیمیایی معین تکیه می کنند. برای انجام این واکنش ها احتیاج به ویتامین های ویژه ای است که به تجزیه و تسهیل واکنش های بدن کمک می کنند.

بدون این ویتامین ها هیچ اتفاقی روی نمی دهد، حتی اگر یکی از این مواد ضروری ناقص باشد، یک بدنساز پیشرفته می تواند دچار مشکل شود یا حتی پیشرفت وی متوقف شود. اگر این ویتامین ها نباشند، تولید انرژی یا رشد ماهیچه ها به زحمت انجام می شود و توده عضلانی شروع به تحلیل رفتن می کند و تراکم استخوان ها رو به زوال خواهد گذاشت و همه سیستم های بدن شروع به ضعف می کنند.

بیشتر اوقات ما مواد ضروری بدن را فراموش می کنیم و تنها به مواد انرژی زا مثل کربوهیدرات ها و پروتیین ها و چربی ها توجه داریم.

ویتامین ها به دو بخش تقسیم می شوند، ویتامین های محلول در چربی و محلول در آب، ویتامین های محلول در چربی شامل (K, E, D, A) هستند و به این نام مشخص شده اند و در بافت چربی بدن ذخیره می شوند و نباید روزانه دوباره ذخیره شوند، زیرا افزایش میزان این ویتامین ها به مسمویت منتهی می شود و در ذخیره آن باید دقت کرد.

همه ویتامین های محلول در آب (به جز ویتامین C) به صورت کلی ترکیب شده هستند با ویتامین B و Complex B(شامل ویتامین های ۱B و ۲ B و ۳ B و ۶ B و ۱۲ B و بیوتین و پانتونیک اسید) چون این ویتامین ها محلول در آب هستند، به سختی وارد بافت چربی می شوند بنابراین در بدن ذخیره نمی شوند و مقدار زیادی از آنها دفع می شود و دچار مسمومیت نمی شوند. این ویتامین ها به طور مداوم باید در یک رژیم بدنسازی مورد استفاده قرار گیرند.

▪ ویتامین۲ B (ریبوفلاوین)

ویتامین۲ B در تولید انرژی که از سه مرحله تشکیل شده, شرکت دارد و قدری هم با متابولسیم پروتیین مربوط است و یک نسبت قوی بین جرم بدون چربی بدن و۲ B وجود دارد.

مطالعات نشان داده که زن ها بیشترین احتیاج۲ B را در سطح فعالیت نرمال دارند و علاوه بر آن ثابت شده که مکمل۲ B تحریک پذیری ماهیچه ها را بالا برده و در تمرین ورزشکاران ماده اساسی است.

▪ ویتامین A

بیشتر ما ویتامین A را کمک کننده بینایی می دانیم اما بدنسازان به منفعت های دیگر آن نیز احتیاج دارند. یکی از فعالیت های دیگر ویتامین A شرکت در ساختن پروتیین، فرآیند اصلی رشد ماهیچه است. دوم در تولید گلیکوژن که سوخت ذخیره شده برای فعالیت های بیشینه و شدید است و شکل اساسی مقدار اندک آن در بدن بدنسازان است.

▪ ویتامین E

ویتامین E یک آنتی اکسیدان قوی است و از غشای سلول ها محافظت می کند و از آنجا که بیشتر فرآیندهای متابولیکی بدن باعث رشد سلول های ماهیچه ای می شوند، به سلامت غشای سلولی وابسته اند. این ویتامین اهمیت بسزایی دارد. علاوه بر آن، آنتی اکسیدان ها به کاهش تعداد رادیکال های آزاد در بدن کمک می کنند و مانع تغییرات سلولی و تخریب آن و حتی سرطان می شود.

▪ ویتامین ۳ B (نیاسین)

این ویتامین در نزدیک به ۶۰ فرآیند متابولیک مربوط با تولید انرژی دخیل است و به دلیل سوخت حرکتی، برای بدنسازان اهمیت ویژه ای دارد.

www.takbook.com

تحقیقات نشان می دهد ورزشکاران بیش از غیر ورزشکاران به B ۳ نیاز دارند. علاوه بر اینها B ۳ به گشاد شدن عروق منجر می شود و در میدان مسابقه به ورزشکار کمک زیادی می کند اما باید توجه کرد در حین مسابقه و در طول تمرین چون در سوختن چربی ها اختلال وارد می کند، نباید استفاده شود.

▪ ویتامین D

نقش اصلی آن در جذب کلسیم و فسفر است. کلسیم در انقباض ها عنصر اصلی است. اگر ذخایر مناسبی از کلسیم در دسترس ماهیچه ها قرار نگیرد، انقباض های قوی و سخت ماهیچه ها را نمی توان تحمل کرد. البته کلسیم باعث تراکم استخوان ها نیز می شود. در مورد فسفر فراموش نکنید که به ایجاد انقباض ماهیچه ای سریع و قوی منجر می شود که در اثر حرکت ها و تمرینات با وزنه است. همچنین فسفر برای ساختن ATP (مولکول انرژی) به کار می رود.

این ماده مغذی که در غذاهای خشک به میزان بالا وجود دارد، باید در لیست غذای بدنسازان قرار گیرد. پس به نوشیدن حداقل یک لیوان شیر کم چربی یا بدون چربی در هر روز عادت کنید، البته به دنبال غذاهای غنی شده با ویتامین D هم باشید.

▪ ویتامین B ۱ (تیامین)

تیامین از ویتامین هایی است که برای متابولسیم پروتیین و رشد مورد نیاز است. تیامین همچنین در تشکیل هموگلوبین نقش دارد. همان طور که می دانید، در ورزش های هوازی انتقال اکسیژن ضروری است پس ویتامین B۱ در تحمل افزایش سطح تمرین اهمیت دارد و از جمله ویتامین های اندکی است که عملکرد را افزایش داده و به مقدار زیاد، مورد نیاز ورزشکاران است و مقدار نیاز به آن متناسب با شدت فعالیت است.

▪ ویتامین B ۶ (پیریدوکسین)

از جمله فعالیت های آن شرکت در متابولیسیم پروتیین، رشد و بهینه سازی کربوهیدرات ها است و تنها ویتامینی است که به طور مستقیم در جذب پروتیین دخیل است. هر چقدر پروتیین مصرفی بیشتر باشد، مصرف این ویتامین هم باید بیشتر باشد بنابراین کاربرد عمیقی در رشد دارد.

▪ ویتامین C (اسید اسکوربیک)

بیشتر ورزشکاران اهمیت ویتامین C را در موفقیت نمی دانند. ویتامین C یک آنتی اکسیدان است که سلول های ماهیچه ای را محافظت می کنند و از خطر رادیکال های آزاد جلوگیری می کنند و باعث بهبودی در رشد می شود و ماده نگهدارنده استخوان ها و ماهیچه ها است و استرس را کاهش می دهد. علاوه بر اینها، در جذب آهن موثر و ضروری است و کمک در اکسیژن رسانی به وسیله اتصال اکسیژن به هموگلوبین است. همچنین در آزاد کردن هورمون های آنابولیسم جنسی شرکت می کنند.

بالاخره ویتامین C بیشترین حلالیت را در آب نسبت به ویتامین های دیگر دارد و سریع در آب منتشر می شود و نیازمندی بدن ورزشکاران به این ویتامین بسیار زیاد است.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

**http://vista.ir/?view=article&id=352202**

vista.ir
Online Classified Service

**ویتامین های طبیعی را جایگزین کنید تندرستی بدون مکمل**

www.takbook.com

یکی از مهمترین فاکتورهای تداوم آمادگی جسمانی مصرف متناسب گروههای ویتامین ها و پروتئین ها می باشد که مدتهاست به عنوان یکی از پر کاربرد ترین مواد مورد استفاده بدنسازان مطرح می باشد.

کارشناسان علوم ورزشی بر این عقیده اند که استفاده موثر از مواد و املاح طبیعی می تواند اثر بخشی بیشتری را در قیاس با مصرف داروهای نیرو زا و مکمل های شیمیایی داشته باشد و از این رو لازم است ورزشکاران ما با جایگزینی ویتامین های طبیعی سلامتی خود را تضمین کرده و اثر فعالیت های جسمانی خود را تداوم بخشند.

در این میان استفاده از ویتامین E بعنوان یک عامل بسیار مهم در رشد جسمی و نیروبخشی به ورزشکاران از اهمیت به سزایی برخوردار است.

- همیشه شاداب بمانید

ویتامینE به بدن کسی که ورزش سخت و مداوم انجام می دهد، توانایی بازسازی سریعتری را داده و در نتیجه بزرگتر شدن عضلات را در زمان کوتاه تری ممکن می سازد.

اثرات بسیار مثبت این ویتامین در ترکیبات محافظت کننده پوست زنان، شناخته شد و اکنون نوبت به اثرات مثبت آن در مردان و شکوفا ساختن نتایج ورزش های بدنسازی است.

این ویتامین یک عامل آنتی اکسیدان چند کاره است که در مقابله با سرطان و بیماری های قلبی و افزایش دهنده نیروی جنسی،دارای فوائد بوده و در بدن بسیار پر کاربرد است.

هر فردی که حداقل یک بار قدم به اتاق مخصوص وزن بگذارد نگرانی و اضطراب مربوط به کوفتگی حاصل از تمرینات ورزش بدنسازی را بخوبی می شناسد.

حالتی که ممکن است تا چند روز باقی بماند و حتی به کار بردن روش های ساده درمانی مانند استفاده از برگ های شامپویی (مخصوص شستشوی زخم) درد را علاج نکند.

چنین کوفتگی های عضله ای معمولا ورزشکار را مجبور به دور ماندن موقت از محیط باشگاه و عقب ماندن از ورزش کردن تا زمان بهبودی کامل می کند. در این وضعیت ویتامینE به ترمیم سریع عضلات بدون صدمه خوردن زمان ورزش کردن و عقب نماندن از برنامه های دیگر کمک می کند.

ویتامینE به عنوان یک عامل آنتی اکسیدان از پاسخ شدید عضله و در نتیجه تولید مولکول های ناپایداری به نام رادیکال های آزاد ممانعت می کند.

رادیکال های آزاد علاوه بر اینکه موجب سخت شدن رگ ها و تولید سرطان می شوند، منجر به بروز درد در عضله و جلوگیری از توانایی کار آن در حین تمرینات خواهند شد.

هر چه ورزش شما سخت تر باشد، رادیکال های آزاد بیشتری تولید می شوند. تجربیات ورزشکاران حرفه ای تاثیرات مثبت و فراوان ویتامینE را در این مورد به اثبات رسانده است.

- یک راه حل علمی

به گروهی از مردان کپسول های ویتامینE داده شد و همگی تحت اجرای یک برنامه لیفتینگ قرار گرفتند.

در این تحقیق رادیکال های آزاد تولید شده از خون کاهش یافته وصدمات عضله ای به حداقل رسیدند.

از طرف دیگر ویتامینE به عضلات در ترمیم و بازسازی بافت خود کمک کرده و پروسه آن را سریع می سازد در نتیجه ترمیم و سپس رشد عضلات

www.takbook.com

بیشتر و بیشتر شده و این کاری است که منجر به بزرگتر و قویتر شدن سریع ورزشکار می شود.

تحقیقات دیگری نیز این ادعا را مبنی بر توانایی ویتامینE در کاهش صدمات مخرب ورزش های سنگین و پرحجم مقاومتی تایید کردند.

اگرچه مصرف این ویتامین در زمان کوتاه، هیچگونه تاثیری بر افزایش قدرت و مقاومت عضله ای ندارد.

پس، اگر قصد دارید عضلات خود را تقویت کنید، مسلما باید ویتامینE را به لیست مواد موجود در رژیم غذایی خود بیفزایید.

بر اساس اطلاعات موجود به نظر می رسد، ویتامینE به خوبی بتواند در گروه مکمل های سازنده عضلات که امروزه به وفور ساخته و در دسترس مشتریان قرار می گیرند، جای بگیرد.

متاسفانه هنوز تحقیقات گسترده و جامعی در ارتباط با اثرات مصرف طولانی مدت ویتامینE به عنوان یک مکمل و قوی کننده انجام نگرفته است.

به محض انجام این دسته از تحقیقات، مطمئنا هر کس مزایا و اثرات مثبت و یتامینE را آنقدر واضح و روشن می یابد که آن را مناسب با نیازش مصرف کند.

- E در آشپزخانه

اگر به اطراف محیط آشپزخانه نگاهی بیندازید،حتما حضوری از ویتامینE را در یکی از انواع اشکال آن خواهید یافت. در گردو، بادام زمینی و کره و حتی در مارگارین با وجود اینکه شاید مقدار آن کم باشد، ولی همگی مواد فوق سرشار از آنتی اکسیدان ها هستند.

مشکل این است که برای مثال شما باید حداقل ۱۰ تا ۱۶ فنجان بادام زمینی مصرف کنید تا بتوانید به طرز موثری عضلات خود را از نظر جذب ویتامین E تقویت کنید که این مورد نه از نظر علمی و نه از نظر سلامت و به دلیل داشتن چربی فراوان که می تواند در کنار ویتامینE از این طریق جذب شود، قابل قبول نیست.

مقدار مجاز و توصیه شده برای مصرف روزانه ویتامینE بسیار ناچیزاست که از مقدار مورد نیاز ماهیچه ها برای رشد و بازسازی، فاصله بسیاری دارد. این مقدار برای مردان بدون فعالیت ورزشی مناسب است. ولی گروهی که بدنسازی یا ورزش هایی از این قبیل را به طور فشرده انجام می دهند، باید در روز مقدار بیشتری از این ماده را مصرف کنند.

در بررسی های صورت گرفته تاکنون شواهدی سویی از مصرف طولانی مدت این گروه ویتامینی به دست نیامده چرا که جذب آن در فرایند هضم بسیار ساده انجام می شود.

در حال حاضر مکمل های بسیاری در بازار وجود دارند که به صورت فرموله شده با ویتامینE غنی شده اند با این تفاوت که مصرف مکمل ها و پودرهای ویتامین لازم است تحت نظارت پزشک استعمال شود.

منبع : روزنامه مردم سالاری

**http://vista.ir/?view=article&id=299629**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین های مؤثر در کاهش وزن

www.takbook.com

در صورت دریافت کافی ویتامین هاست که وزن بدن با عملکردهایی نظیر: اشتها، گرسنگی، سرعت متابولیسم بدن، سوخت و ساز چربی و قند، سوختن کالری و ... کنترل می شود.یکی از بهترین کارها برای داشتن بدنی سالم با وزن متعادل، مصرف کافی ویتامین ها است. ویتامین ها، بدنمان را در برابر بیماری ها حفظ می کنند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند. همچنین اعمال مختلف بدن را تنظیم می کنند و برای کنترل وزن مفید هستند، بنابراین هیچ ویتامینی به تنهایی نباید برای کاهش وزن استفاده شود.چربی در خودش انرژی ذخیره می کند. بنابراین اگر شما دارای اضافه وزن و چربی مازاد هستید، مقدار زیادی انرژی ذخیره ای دارید. برای کاهش وزن، باید از این انرژی های ذخیره شده استفاده کنید.بهترین روش برای کاهش وزن، سوزاندن مقدار کالری اضافه ای است که دریافت کرده اید. هنگامی که مصرف کربوهیدرات را کم کنید، بدن می تواند چربی ذخیره شده در کبد را بسوزاند. هرگاه احساس ضعف، گرسنگی، سرگیجه و بیش خوری کردید، بدانید که رژیم شما درست نیست. پس ویتامین مصرف کنید.ویتامین های گروه B باعث کاهش استرس و افسردگی، سلامتی پوست و اعصاب می شوند.

● ویتامین B۱

ویتامین B۱ یا تیامین برای آزاد کردن انرژی از چربی ها، پروتئین ها و کربوهیدرات ها مورد نیاز است. این ویتامین، اعمال متابولیکی مختلفی را در سیستم اعصاب، سلول های خونی و عضلات انجام می دهد. این ویتامین برای رشد بچه ها و باروری در بزرگسالان ضروری است.

▪ نقش ویتامین B۱

ـ برای افراد عصبی، نگران و مضطرب بسیار مفید است.

ـ توانایی مغز را زیاد می کند.

ـ به سوء هاضمه کمک می کند

ـ برای عملکرد صحیح قلب بسیار مفید است.

منابع خوب ویتامین B۱ عبارتند از برنج قهوه ای، تخمه آفتاب گردان، نخود، جو، لوبیا، نان های سبوس دار، مغزها، لبنیات و گوشت قرمز.

ویتامین B۱ طی فرایند پختن، دما و گرمای زیاد، اضافه کردن نگه دارنده ها و خشک کردن از بین می رود.

علائم کمبود ویتامین B۱ عبارتند از احساس خستگی و کم اشتهایی، یبوست، عصبی بودن، سوء هاضمه، سردرد، گیجی، کمبود وزن، ضربان قلب و زود رنجی.

اگر کمبود ادامه داشته باشد گرفتی ماهیچه ساق پا، درد و سنگینی در ساق پا گرمی پا، خواب رفتن و بی حس شدن انگشتان دست و پا احساس می شود. در صورتی که در این مرحله متوجه کمبود این ویتامین نشویم، فرد دچار بیماری بری بری و همچنین سندرم ورنیک کورساکف(Wernicke-Korsakoff) می شود و اگر در این مرحله فرد بیمار درمان نشود، می میرد.علائم هشدار دهنده بری بری: کمبود اشتها، گیجی، درست راه نرفتن، بیماری قلبیعلائم هشدار دهنده سندرم Wernicke-Korsakoff : دوبینی، کمبود حافظه و رفتارهای غیرعادی.شما می توانید با استفاده از سیر یا پیاز، این ویتامین را در بدن خود به مقدار زیادی ذخیره کنید، زیرا این دو ماده غذایی حاوی ماده ای به نام آلانین هستند

www.takbook.com

که موجب جذب این ویتامین در بدن می شود. توصیه می کنیم از خوردن بیش از حد سوسیس و کالباس جدا خودداری کنید، زیرا آن ها دارای سولفور دی اکسید هستند که از جذب ویتامین B۱ در بدن جلوگیری می کنند.

- ویتامین B۲

ویتامین B۲، برای عملکرد صحیح غده تیروئید و سوخت و ساز بدن دارای اهمیت فوق العاده زیادی است. منابع غذایی دارای این ویتامین عبارتند از: شیر، جگر و قلوه، بادام، پنیر، تخم مرغ، گندم، سبزیجات برگ سبز و غلات.

- ویتامین B۳

ویتامین B۳ نیز همانند ویتامین B۲، برای تولید هورمون تیروئید لازم است. این ویتامین همچنین قسمتی از فاکتور تحمل گلوکز است و هرگاه که قند خون بالا رود، آزاد می شود. منابع غذایی این ویتامین عبارت است از: سبوس گندم، جگر، تن، بوقلمون، مرغ، گوشت، تخم مرغ، ماهی سالمون، جو، پنیر، میوه خشک و برنج قهوه ای.

- ویتامین B۵

ویتامین B۵، مقدار انرژی بدن را زیاد می کند، توانایی بدن را برای سوزاندن چربی ذخیره شده افزایش می دهد و تحمل رژیم لاغری را برای شما قابل قبول تر می کند.

هر گونه کمبود این ویتامین به مقدار چربی مصرف شده بستگی دارد. این ویتامین، در تولید انرژی و عملکرد صحیح غده فوق کلیه(آدرنال) نقش دارد. منابع این ویتامین عبارت است از: جگر و قلوه، گوشت، مرغ، آجیل، سبوس گندم، تخم مرغ، جو، لوبیا، نان گندم و سبزیجات برگ سبز.

- ویتامین B۶

ویتامین B۶، به کمک عنصر معدنی روی، بر روی هضم مواد غذایی اثر می گذارد. همچنین در ساخت هورمون های تیروئیدی و سوخت و ساز بدن نقش دارد. منابع غذایی آن عبارتند از: سبوس گندم، جو، ساردین، مرغ، گوشت، برنج قهوه ای، کلم، میوه خشک و تخم مرغ.

- ویتامین B۹

ویتامین B۹ یا اسید فولیک، برای زنان مفید است. در تکامل لوله عصبی و حفظ سلامت نخاع جنین در طی بارداری نقش مؤثری دارد.

- ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲، از اعصاب و سلول های خونی محافظت می کند. اگر سن شما بالای ۵۰ سال است، بدنتان به مقدار بیشتری از این ویتامین احتیاج دارد. کمبود این ویتامین موجب کم خونی، تخریب اعصاب و کمبود حافظه می شود.

- ویتامین C

مقدار مصرف ویتامین C را افزایش دهید. این ویتامین گلوکز یا قند را به انرژی تبدیل می کند. منابع آن عبارتند از: مرکبات (پرتقال، گریپ فروت، انواع لیمو و نارنگی)، کیوی، انواع توت، گوجه فرنگی، فلفل سبز، هندوانه، طالبی، توت فرنگی، سیب زمینی و سبزیجات برگ سبز مثل کلم بروکلی.

- توصیه ای مفید

ممکن است بعد از یک کار طولانی، احساس عصبی بودن و خستگی کنید و تمایل به خوردن یک غذای ساده مانند: همبرگر، چیپس یا بستنی داشته باشید اما مطمئن باشید که این غذاها، موجب از بین رفتن این حالات در شما نمی شوند، پس چه باید کنید

این را همه می دانیم که ویتامین ها و عناصر معدنی برای سلامتی خوب هستند. ویتامین های B و C، روی، اسید فولیک و نیز فیبر، امگا ۳ و آنتی اکسیدان ها همه برای تغییر حالت و خوش رو بودن مهم هستند. برای مثال، چند نمونه از مواد غذایی را به همراه ویتامین ها و عناصر معدنی موجود در آن نام می بریم :

- گیلاس: کالری کمی دارد. حاوی فیبر است. آنتی اکسیدان و ویتامین C دارد و استرس را از بین می برد.
- سبزی های سبز رنگ: حاوی مقدار زیادی اسید فولیک هستند و افسردگی را از بین می برند.

www.takbook.com

▪ گوشت گاو: مقدار زیادی پروتئین دارد و باعث هوشیاری می شود.

▪ کربوهیدرات پیچیده(نان، ماکارونی و غلات): موجب آزادسازی سروتونین می شوند و سروتونین برای سلامت مغز بسیار مفید است.

▪ لبنیات بدون چربی یا کم چرب: شامل بسیاری از ویتامین ها و عناصر معدنی هستند و موجب هوشیاری و مسؤولیت پذیری می شوند.

▪ بادام و دیگر مغزها: دارای پروتئین و املاح روی و منیزیم هستند و استرس را از بین می برند.

میوه ها: دارای مقدار زیادی ویتامین و عناصر معدنی هستند و استرس و عصبانیت را از بین می برند.

● نکات مهم:

▪ مکمل ویتامین ها باید همراه با رژیم غذایی و ورزش مصرف شوند.

▪ بعضی از ویتامین ها ممکن است برای بدن شما مضر باشند و موجب مسمومیت ویتامینی در شما شوند. برای همین لازم است قبل از مصرف هر گونه مکمل ویتامینی، با پزشک مشورت کنید.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

**http://vista.ir/?view=article&id=348380**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین های مفید برای زنان باردار

در دوران بارداری تأمین ویتامین های مورد نیاز بدن از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا کودک برای رشد سلول، استخوان و اندام های خود به ویتامین ها و موادی که مادر مصرف می کند، نیاز دارد تا بتواند از سلامت برخوردار شود. به دلیل اهمیت موضوع پزشکان عموماً ویتامین ها و مواد معدنی خاصی مانند کلسیم، اسید فولیک و آهن را در دوران بارداری تجویز می کنند.

● کلسیم

دریافت ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم در روز برای زنان باردار ضروری است. اگر این میزان کلسیم به بدن زنان باردار نرسد آنها با احتمال بیشتری در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار می گیرند زیرا جنین در حال رشد

www.takbook.com

کلسیم مورد نیاز خود را از طریق استخوان های مادر دریافت می کند. از این رو مادران باید از دریافت روزانه این میزان اطمینان حاصل کنند. علاوه بر این کلسیم به ساخته شدن استخوان های کودک کمک کرده در کاهش فشار خون مادر مؤثر است، در حالی که از فشار خون ناشی از کمبود کلسیم در ایام بارداری نیز جلوگیری می کند. همچنین کلسیم تأثیرات مثبتی نیز بر وزن کودک هنگام تولد دارد.

داروهای مکمل کلسیم حاوی ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی گرم کلسیم است و زنان باید بقیه این میزان را از طریق نوشیدن شیر و محصولات لبنی تأمین کنند.

عدم دریافت کلسیم به میزان کافی در موارد حاد می تواند، عوارض خطرناکی را به دنبال داشته باشد. برای مثال کودکان آنها در معرض خطر ابتلا به مسمومیت ناشی از سرب قرار می گیرند.

- فولیک اسید

زنان باردار باید طی بارداری و پیش از آن روزانه ۴۰۰ میکروگرم فولیک اسید مصرف کنند زیرا بسیاری از بیماری ها مانند کم هوشی مغزی کودک پیش از مطلع شدن مادر از بارداری اش رخ می دهد.

از این رو زنان باید این ماده را قبل از بارداری به میزان کافی مورد مصرف قرار دهند. مطالعات نشان می دهد که مصرف این ماده می تواند مانع از بروز لب شکری و مشکلات قلبی در کودک شود. داروهای مکمل حاوی ۶۰۰ الی ۱۰۰۰ میکروگرم اسید فولیک است.

بسیاری از غذاها بطور طبیعی حاوی فولات (فرم طبیعی اسید فولیک) هستند، اما فولات طبیعی به راحتی توسط بدن جذب نمی شود. از این رو مصرف مکمل ها حداقل یک ماه پیش از بارداری توصیه می شود. مواد غذایی حاوی فولات زیاد عبارتند از سبزیجات با برگ های سبز، پرتقال، آب پرتقال، حبوبات خشک و بنشن ها.

- آهن

آهن یک ماده ضروری برای زنان است که اهمیت آن در دوران بارداری دو برابر می شود. زنان باردار برای قوی ماندن به آهن نیاز دارند زیرا نوزاد آهن ذخیره شده در خون آنها را جذب می کند. زنان بارداری که میزان آهن موجود در خون آنها کم است، احساس خستگی مفرط و ضعف دارند. علاوه بر این بیشتر در معرض ابتلا به بیماری های قلبی قرار گرفته و احتمال خونریزی زیادی را هنگام زایمان دارند. آهن همچنین برای شکل گرفتن گلبول های قرمز در کودک لازم است. میزان آهن مورد نیاز در دوران بارداری ۲۷ میلی گرم بوده و مکمل ها حاوی ۲۷ الی ۶۰ میلی گرم آهن هستند.

پزشکان مصرف مکمل آهن را به همراه آب پرتقال یا آب میوه پیشنهاد می کنند زیرا ویتامین ث جذب آهن را افزایش می دهد.

از آنجایی که کاهش و افزایش مصرف ویتامین ها و مواد معدنی هر دو برای زنان باردار مضرند، ضروری است که زنان باردار توجهات لازم را در این زمینه مبذول داشته و با پزشک خود در زمینه افزایش و یا کاهش مصرف مشورت کنند.

[بهار نجفی]

منبع : روزنامه ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=122413**

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

# ویتامین های موثر در کاهش وزن

در صورت دریافت کافی ویتامین هاست که وزن بدن با عملکردهایی نظیر: اشتها، گرسنگی، سرعت متابولیسم بدن، سوخت و ساز چربی و قند، سوختن کالری و ... کنترل می شود.

یکی از بهترین کارها برای داشتن بدنی سالم با وزن متعادل، مصرف کافی ویتامین ها می باشد. ویتامین ها، بدنمان را در برابر بیماری ها حفظ می کنند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می نمایند. همچنین اعمال مختلف بدن را تنظیم می کنند و برای کنترل وزن مفید می باشند، بنابراین هیچ ویتامینی به تنهایی نباید برای کاهش وزن استفاده شود.

چربی در خودش انرژی ذخیره می کند. بنابراین اگر شما دارای اضافه وزن و چربی مازاد هستید، مقدار زیادی انرژی ذخیره ای دارید. برای کاهش وزن، باید از این انرژی های ذخیره شده استفاده کنید.

بهترین روش برای کاهش وزن، سوزاندن مقدار کالری اضافه ای است که دریافت کرده اید. هنگامی که مصرف کربوهیدرات را کم کنید، بدن می تواند چربی ذخیره شده در کبد را بسوزاند. هرگاه احساس ضعف، گرسنگی، سرگیجه و بیش خواری کردید، بدانید که رژیم شما درست نیست. پس ویتامین مصرف کنید.

ویتامین های گروه B باعث کاهش استرس و افسردگی، و سلامتی پوست و اعصاب می گردند.

● ویتامین B۱

"ویتامین B۱" یا "تیامین" برای آزاد کردن انرژی از چربی ها، پروتئین ها و کربوهیدرات ها مورد نیاز است. این ویتامین، اعمال متابولیکی مختلفی را در سیستم اعصاب، سلول های خونی و عضلات انجام می دهد. این ویتامین برای رشد بچه ها و باروری در بزرگسالان ضروری است.

● نقش ویتامین B۱

▪ برای افراد عصبی، نگران و مضطرب بسیار مفید است.

▪ توانایی مغز را زیاد می کند.

▪ به سوء هاضمه کمک می کند.

▪ برای عملکرد صحیح قلب بسیار مفید است.

منابع خوب ویتامین B۱ عبارتند از برنج قهوه ای ، تخمه آفتاب گردان، نخود، جو، لوبیا، نان های سبوس دار ، مغزها، لبنیات و گوشت قرمز.

ویتامین B۱ طی فرایند پختن، دما و گرمای زیاد، اضافه کردن نگه دارنده ها و خشک کردن از بین می رود.

www.takbook.com

علائم کمبود ویتامین B۱ عبارتند از احساس خستگی و کم اشتهایی، یبوست، عصبی بودن، سوء هاضمه، سردرد، گیجی، کمبود وزن ، ضربان قلب و زود رنجی.

اگر کمبود ادامه داشته باشد گرفتی ماهیچه ساق پا ، درد و سنگینی در ساق پا گرمی پا، خواب رفتن و بی حس شدن انگشتان دست و پا احساس می شود. در صورتی که در این مرحله متوجه کمبود این ویتامین نشویم، فرد دچار بیماری بری بری و همچنین سندرم ورنیک کورساکف((Wernicke-Korsakoff می شود و اگر در این مرحله فرد بیمار درمان نشود، می میرد.

علائم هشدار دهنده بری بری: کمبود اشتها، گیجی، درست راه نرفتن ، بیماری قلبی و ادم.

علائم هشدار دهنده سندرم Wernicke-Korsakoff : دوبینی، کمبود حافظه و رفتارهای غیرعادی.

شما می توانید با استفاده از "سیر" یا "پیاز"، این ویتامین را در بدن خود به مقدار زیادی ذخیره کنید، زیرا این دو ماده غذایی حاوی ماده ای به نام "آلانین" می باشند که موجب جذب این ویتامین در بدن می گردد. توصیه می کنیم از خوردن بیش از حد سوسیس و کالباس جدا خودداری کنید، زیرا آن ها دارای سولفور دی اکسید می باشند که از جذب ویتامین B۱ در بدن جلوگیری می کنند.

- ویتامین B۲

ویتامین B۲ ، برای عملکرد صحیح غده تیروئید و سوخت و ساز بدن دارای اهمیت فوق العاده زیادی می باشد. منابع غذایی دارای این ویتامین عبارتند از: شیر، جگر و قلوه، بادام، پنیر، تخم مرغ، گندم، سبزیجات برگ سبز و غلات.

- ویتامین B۳

ویتامین B۳ نیز همانند ویتامین B۲، برای تولید هورمون تیروئید لازم می باشد. این ویتامین همچنین قسمتی از فاکتور تحمل گلوکز می باشد و هرگاه که قند خون بالا رود، آزاد می شود. منابع غذایی این ویتامین عبارت است از: سبوس گندم، جگر، تن، بوقلمون، مرغ، گوشت، تخم مرغ ، ماهی سالمون، جو، پنیر، میوه خشک و برنج قهوه ای.

- ویتامین B۵

ویتامین B۵ ، مقدار انرژی بدن را زیاد می کند، توانایی بدن را برای سوزاندن چربی ذخیره شده افزایش می دهد و تحمل رژیم لاغری را برای شما قابل قبول تر می کند.

هر گونه کمبود این ویتامین به مقدار چربی مصرف شده بستگی دارد. این ویتامین، در تولید انرژی و عملکرد صحیح غده فوق کلیه(آدرنال) نقش دارد. منابع این ویتامین عبارت است از: جگر و قلوه، گوشت، مرغ، آجیل، سبوس گندم، تخم مرغ، جو، لوبیا، نان گندم و سبزیجات برگ سبز.

- ویتامین B۶

ویتامین B۶ ، به کمک عنصر معدنی روی، بر روی هضم مواد غذایی اثر می گذارد. همچنین در ساخت هورمون های تیروئیدی و سوخت و ساز بدن نقش دارد. منابع غذایی آن عبارتند از: سبوس گندم، جو، ساردین، مرغ، گوشت، برنج قهوه ای، کلم، میوه خشک و تخم مرغ.

- ویتامین B۹

ویتامین B۹ یا اسید فولیک ، برای زنان مفید است. در تکامل لوله عصبی و حفظ سلامت نخاع جنین در طی بارداری نقش موثری دارد.

- ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲ ، از اعصاب و سلول های خونی محافظت می کند. اگر سن شما بالای ۵۰ سال است، بدنتان به مقدار بیشتری از این ویتامین احتیاج دارد. کمبود این ویتامین موجب کم خونی ، تخریب اعصاب و کمبود حافظه می گردد.

- کولین

کولین، جزئی از ویتامین های گروه B می باشد و یک ویتامین واقعی نیست. کولین برای متابولیسم و سوخت و ساز چربی مفید است. کولین را برای سوزاندن چربی در بدن مصرف کنید. این ماده بسیار مهم می باشد. اگر مقدار کولین در بدن شما خیلی کم باشد، چربی اضافی در کبد جمع

www.takbook.com

می شود. منابع کولین عبارت است از: دل و جگر گاو، زرده تخم مرغ ، گل کلم، خیار و بادام زمینی.

● اینوزیتول

اینوزیتول، نیز مانند کولین جزئی از ویتامین های گروه B می باشد و در داخل بدن ساخته می گردد. اینوزیتول با کولین به متابولیسم چربی ها کمک می کنند. منابع آن عبارتند از: دل و جگر گاو، گندم، سویا، تخم مرغ، آجیل و مرکبات.

● ویتامین C

مقدار مصرف ویتامین C را افزایش دهید. این ویتامین گلوکز یا قند را به انرژی تبدیل می کند. منابع آن عبارتند از: مرکبات (پرتقال، گریپ فروت ، انواع لیمو و نارنگی)، کیوی ، انواع توت ، گوجه فرنگی ، فلفل سبز، هندوانه ، طالبی ، توت فرنگی ، سیب زمینی و سبزیجات برگ سبز مثل کلم بروکلی.

● بیوتین

بیوتین، یکی از ویتامین های گروه B می باشد که به نام "ویتامین زیبایی و جوانی" نیز خوانده می شود.

● ید

ید سازنده هورمون تیروئید و افزایش دهنده سوخت و ساز بدن می باشد.

● کروم

کروم باعث کاهش اشتها می شود. تحقیقات نشان داده است که وقتی کروم مصرف می شود، کاهش وزن رخ می دهد. بهترین منابع کروم عبارتند از: گوشت گاو، جگر، تخم مرغ، مرغ، گندم، فلفل قرمز، سیب، موز و اسفناج.

● توصیه ای مفید

ممکن است بعد از یک کار طولانی، احساس عصبی بودن و خستگی کنید و تمایل به خوردن یک غذای ساده مانند: همبرگر، چیپس یا بستنی داشته باشید. اما مطمئن باشید که این غذاها، موجب از بین رفتن این حالات در شما نمی شوند، پس چه باید کنید؟

این را همه می دانیم که ویتامین ها و عناصر معدنی برای سلامتی خوب هستند. ویتامین های B و C ، روی، اسید فولیک و نیز فیبر، امگا ۳ و آنتی اکسیدان ها همه برای تغییر حالت و خوش رو بودن مهم می باشند.

برای مثال، چند نمونه از مواد غذایی را به همراه ویتامین ها و عناصر معدنی موجود در آن نام می بریم :

▪ گیلاس: کالری کمی دارد. حاوی فیبر می باشد. آنتی اکسیدان و ویتامین C دارد و استرس را از بین می برد.

▪ سبزی های سبز رنگ: حاوی مقدار زیادی اسید فولیک می باشند و افسردگی را از بین می برند.

▪ گوشت گاو: مقدار زیادی پروتئین دارد و باعث هوشیاری می شود.

▪ کربوهیدرات پیچیده(نان، ماکارونی و غلات): موجب آزادسازی سروتونین می شوند و سروتونین برای سلامت مغز بسیار مفید می باشد.

▪ لبنیات بدون چربی یا کم چرب: شامل بسیاری از ویتامین ها و عناصر معدنی می باشند و موجب هوشیاری و مسئولیت پذیری می گردند.

▪ بادام و دیگر مغزها: دارای پروتئین و املاح روی و منیزیم می باشند و استرس را از بین می برند.

▪ میوه ها: دارای مقدار زیادی ویتامین و عناصر معدنی می باشند و استرس و عصبانیت را از بین می برند.

● نکات مهم:

▪ مکمل ویتامین ها باید همراه با رژیم غذایی و ورزش مصرف شوند.

▪ بعضی از ویتامین ها ممکن است برای بدن شما مضر باشند و موجب مسمومیت ویتامینی در شما شوند. برای همین لازم است قبل از مصرف هر گونه مکمل ویتامینی، با پزشک مشورت کنید.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

www.takbook.com

http://vista.ir/?view=article&id=335725

vista.ir
Online Classified Service

# ویتامین های نیروزای فصل زمستان

زمستان فصل حمله ویروس ها و عفونت های باکتریایی به بدن است؛ هریک از ما برای مقابله با عوامل بیماری زا باید به فکر دوپینگ بدن باشیم! علاوه بر مکمل های غذایی و دارویی، بسیاری از مواد غذایی به خاطر دارا بودن مقادیر بالای ویتامین ها و مواد معدنی، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. علاوه بر تغذیه متعادل و متنوع باید توجه به مواد غذایی که بدن را در برابر بیماری های جزئی زمستان بیمه می کند، را مد نظر داشته باشیم.

- ویتامین ث: گل سر سبد ویتامین های زمستانی

ویتامین ث یکی از مواد ضروری ساخت کلاژن؛ پروتئین سازنده فیبرهای بافت های ارتباطی است. این ویتامین در شکل گیری و ترمیم استخوان ها، غضروف ها، لیگمان ها، رگ های خونی و... نیز نقش دارد.

www.takbook.com

به علاوه، سلامتی دندان ها و لثه ها نیز از تاثیر ویتامین ث بی بهره نیستند. این اکسیر زمستانی جذب آهن غذاها را تسریع می کند و برای سنتز اسیدهای صفراوی لازم است. ویتامین ث را نباید معادل دفاع بدن دانست؛ بلکه این ویتامین نمونه ای عالی است که با عفونت ها مقابله می کند. بد نیست بدانید که مصرف ویتامین ث به افراد سیگاری توصیه می شود، چرا که توتون این ویتامین را از بین می برد و به همین دلیل این افراد معمولا دچار کمبود ویتامین ث هستند.

از دیگر نقش های ویتامین ث می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- سنتز بسیاری از هورمون ها و ناقل های عصبی
- متابولیسم اسیدفولیک (ویتامین ب ۹)
- واکنش های ایمنی ضد عوامل بیماری های عفونی
- تاثیر بسیاری از واکنش های بیولوژیک بدن
- پیشگیری از تشکیل نیتروسامین؛ ترکیبات زمینه ساز بروز سرطان

▪ آیا زیاده روی در مصرف خطرناک است؟

تحقیقات زیادی نشان دهنده این موضوع است که مصرف بالای ویتامین ث، خطری برای سلامتی ندارد. در واقع توانایی محدود جذب این ویتامین از طریق روده، اولین سد دفاعی در برابر مصرف بالا محسوب می شود. مقدار دفع ویتامین نیز از دیگر عوامل محافظ زیاده روی می باشد.

▪ مقدار ویتامین ث در مواد غذایی مختلف (در هر ۱۰۰ گرم):

ـ آب پرتقال (کنسانتره): ۲۳۰ میلی گرم

ـجعفری: ۱۷۰ میلی گرم

ـ کیوی: ۱۰۰ میلی گرم

ـ رازیانه: ۹۵ میلی گرم

ـ گل کلم: ۷۵ میلی گرم

ـ کلم بروکلی: ۶۰ میلی گرم

ـ توت فرنگی: ۵۵ میلی گرم

ـ پرتقال: ۵۵ میلی گرم

ـ لیمو: ۵۵ میلی گرم

ـ جگر گوساله: ۳۵ میلی گرم

ـ پیاز سفید: ۳۰ میلی گرم

ـ مارچوبه: ۳۰ میلی گرم

ـ اسفناج: ۲۰ میلی گرم

ـ سیب زمینی: ۱۵ میلی گرم

ـ میوه ها و سبزیجات سبز رنگ خام نیاز بدن به ویتامین ث را تامین می کند.

مصرف مقدار خوراکی های زیر حدود ۲۵ گرم از این ویتامین را به بدن می رساند:

ـ ۱.۲ پرتقال، ۱.۲ لیمو، ۱.۲ کیوی

ـ ۵۰ گرم توت فرنگی

ـ ۱۰۰ گرم تربچه

www.takbook.com

ـ ۱۲۵ گرم گوجه فرنگی، کاهو

ـ ۲۵۰ گرم آناناس، موز، هلو، گیلاس، تمشک

ـ ۵۰۰ گرم گلابی، سیب، انگور، زردآلو، هویج خام

▪ نیاز بدن به ویتامین ث در مراحل مختلف زندگی

ـ شیرخواران: ۵۰ میلی گرم

ـ کودکان ۱ تا ۳ سال: ۶۰ میلی گرم

ـ کودکان ۴ تا ۶ سال: ۷۵ میلی گرم

ـ کودکان ۷ تا ۹ سال: ۹۰ میلی گرم

ـ کودکان ۱۰ تا ۱۲ سال: ۱۰۰ میلی گرم

ـ نوجوانان ۱۳ تا ۱۹ سال: ۱۱۰ میلی گرم

ـ بزرگسالان: ۱۱۰ میلی گرم

ـ خانم های باردار: ۱۲۰ میلی گرم

ـ خانم های شیرده: ۱۳۰ میلی گرم

ـ سالمندان: ۱۲۰ میلی گرم

ـ افراد سیگاری که روزانه بیش از ۱۰ سیگار می کشند، حداقل ۲۰ درصد نسبت به سایر افراد به ویتامین ث نیاز دارند.

ـ استرس نیز یکی دیگر از عوامل افزایش دهنده این نیاز است.

▪ کمبود ویتامین ث

ویتامین ث جز ویتامین های محلول در آب و بسیار حساس است. این ویتامین به راحتی در آب حل می شود و در اثر گرما از بین می رود. اهمیت مصرف میوه های تازه، خصوصاً مرکبات به همین دلیل است.

علائم نشان دهنده کمبود ویتامین ث

این مشکل در حالات مختلفی بروز می کند که ازجمله می توان به خستگی، بی حوصلگی، کاهش اشتها، حساسیت بالا نسبت به عفونت ها (ابتلا مکرر به سرماخوردگی)، آسیب پذیری و شکنندگی رگهای خونی که در پی آن خون مردگی های متعدد در بدن به وجود می آید؛ اشاره کرد.

اگر به هنگام مسواک زدن، لثه ها به راحتی خونریزی کنند باید کمبود ویتامین ث را جدی گرفت.

ویتامین ث به خاطر خواص آنتی اکسیدانی برای برخی افراد حکم اکسیر شفابخش را دارد. در مورد تأثیر مصرف ویتامین ث مصنوعی، به شکل مکمل های غذایی (عموما به صورت قرص های ۲۵۰ یا ۵۰۰ میلی گرمی) هنوز بحث وجود دارد. تحقیقات در زمینه تأثیر پیشگیرانه ویتامین ث از بیماری های سرماخوردگی، بیماری های قلبی، آب مروارید، استحاله ماهیچه ای و بیماری آلزایمر مختلف است.

در صورت مصرف بالای ویتامین ث (بیش از ۵۰۰ میلی گرم در روز) خطر تشکیل سنگ های کلیه و خصوصا بیماری های گوارشی فرد را تهدید می کند.

واضح است که بهترین روش مصرف روزانه ویتامین ث طبیعی با خوردن میوه های تازه و سبزیجات است. اگر این برنامه غذایی را رعایت نمی کنید، هرروز یک قرص ۲۵۰ میلی گرمی ویتامین ث میل کنید.

● ویتامین ب ۶: عامل ضداسترس

ویتامین ب ۶ عملکرد ویتامین ث را تقویت می کند و عاملی بسیار مهم در برابر استرس محسوب می شود.

مهم ترین منابع غذایی ویتامین ب۶: مخمر جو، جوانه گندم، انواع گوشت ها و ماهی ها.

www.takbook.com

● ویتامین ب ۱۲: دشمن خستگی

ویتامین ب ۱۲ به روند مقابله با خستگی کمک کرده و جذب آهن را تسریع می کند.

خوراکی های حاوی ویتامین ب ۱۲: خرده ریز های قصابی (دل، جگر، کله پاچه)، تخم مرغ، شیر و فرآورده های آن.

● آهن: مقابله کننده با عفونت های ORL

کمبود آهن که خصوصا در خانم ها و کودکان دیده می شود. زمینه ساز بروز عفونت های ORL است. یک نکته جالب این که آهن موجود در موادغذایی بسیار بهتر از آهن به شکل مکمل های غذایی و دارویی جذب می شود. همچنین باید بدانیم که چای مانع از جذب آهن می شود. به همین دلیل از نوشیدن چای پس از صرف غذاهای سرشار از آهن دوری کنید.

غذاهای سرشار از آهن: گوشت قرمز، جگر.

نکته قابل توجه: مصرف یک تکه جگر در هفته مانع از کمبود آهن می شود.

● روی: قلب سیستم ایمنی بدن

روی یکی از عناصر مهم و بسیار مهمی است که در تکثیر گلبول های سفید؛ مهم ترین عناصر سیستم ایمنی بدن نقش دارد.

روی را می توان در این غذاها یافت: گوشت ها، جانوران سخت پوست، ماهی ها، غلات و عدس.

● منیزیوم: عنصری دیگر برای مقابله با استرس

این عنصر به مقابله با استرس کمک می کند و همه نیز این نکته را می دانیم که استرس قوای ایمنی بدن را ضعیف می کند.

مهم ترین مواد غذایی حاوی منیزیوم: غلات کامل خصوصا برنج سبوس دار، میوه های خشک و دانه های روغنی مانند گردو، بادام و... سویا، ماهی، سبزیجات خشک و آب معدنی.

● توصیه هایی در مورد مصرف ویتامین ها در زمستان

از آنجا که میوه ها و سبزیجات زمستانی تنوع کمی دارند، بد نیست بهترین روش های تأثیر بالای آنها را بشناسیم که چند مورد را با هم مرور می کنیم:

ـ میوه ها و سبزیجات تازه را مدت طولانی در یخچال نگهداری نکنید.

ـ میوه ها و سبزیجات را دور از نور و گرما؛ دو عامل مهم از بین رفتن ویتامین ها نگهداری کنید.

سبزیجات را خیس نکنید و آنها را سریع زیر آب بشویید.

ـ پوست میوه ها حاوی مقادیر بالای ویتامین هاست، اما ممکن است سم و افت کش ها نیز روی پوست آنها باقی بماند. میوه ها را به دقت بشویید و تمیز کنید تا از پوست کندن بی نیاز شوید.

ـ از خرد و رنده کردن میوه ها و سبزیجات خودداری کنید.

ـ اگر قصد خرد یا ریز کردن این خوراکی ها را دارید، این کار را مدتی طولانی قبل از مصرف انجام ندهید.

ـ سبزیجات را در حجم بالای آب طبخ نکنید، زیرا باعث رقیق شدن ویتامین ها می شود. همچنین در مصرف آب سبزیجات تردید نکنید.

ـ دستورالعمل های طبخ سریع غذا نسبت به روش های کند ارجحیت دارد.

ـ بخارپز کردن و کباب کردن گوشت و ماهی را ترجیح دهید.

ـ از گرم کردن مجدد سبزیجات خودداری کنید؛ زیرا باعث از بین رفتن مقدار باقی مانده ویتامین ها می شود.

● و سخن آخر اینکه...

تغذیه صحیح در فصل زمستان باعث دریافت ویتامین های لازم برای مقابله با سرما، خستگی، استرس و دیگر بیماری ها می شود.

در این باره توجه به تغذیه متعادل حتما باید مورد توجه قرار گیرد که مصرف روزانه میوه ها و سبزیجات فصل، یکی از اصول مهم این موضوع است.

www.takbook.com

از جمله سبزیجات و میوه های زمستان می توان به کاسنی فرنگی (آندیو)، کلم، هویج، کلم بروکلی، چغندر، کدو حلوایی، سمنه خوراکی، آناناس، کیوی، مرکبات، سیب و گلابی اشاره کرد که مصرف آنها را نباید از قلم انداخت.

اگر تغذیه متعادلی ندارید و یا احساس خستگی می کنید، بد نیست به مکمل های غذایی نیز توجهی داشته باشید.

منبع : روزنامه کیهان

**http://vista.ir/?view=article&id=361782**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین یعنی زندگی

ویتامین ها، ترکیبات شیمیایی لازم برای رشد، سلامتی و متابولیسم و انجام وظایف بدن هستند و به طور کلی نقش مهمی در سلامت افراد ایفا می کنند ولی متاسفانه از سوی اغلب مردم نادیده گرفته می شوند.افرادی که رژیم غذایی مناسبی ندارند، نظیر بیماران و افراد مسن و زنانی که برای لاغر شدن دست به انتخاب رژیم های سرسخت می زنند، اغلب دچار کمبود ویتامین هستند.

ویتامین ها را براساس حلالیت آنها به دو دسته تقسیم بندی می کنند:

۱- ویتامین های محلول در چربی که شامل A، D، E و K هستند.

۲- ویتامین های محلول در آب که شامل ویتامین های گروه B و C هستند.

•ویتامین A

یکی از ویتامین های آنتی اکسیدان است که سبب محافظت سلول ها از تخریب در برابر اکسیژن می شود. ویتامین A برای حفظ سلامت چشم ها، پوست، رشد طبیعی و تولیدمثل و سیستم ایمنی لازم است. ویتامین A نقش چشمگیری در درمان بیماری های چشم به ویژه شب کوری و بی نظمی های شبکیه و مردمك دارد و در پیشگیری از عفونت ها به وسیله کمك به حفظ سطوح مخاطی بسیار موثر است. ویتامین A، در عین حال، خاصیت ضدسرطانی دارد و عوارض ظاهری پیری نظیر چین و چروك پوست را به تاخیر می اندازد و با بیماری های پوستی مبارزه می کند.

سبزیجات و میوه های زرد منبع خوبی برای ویتامین A به شمار می روند. بهترین منبع بتاکاروتن (فرم غیرفعال ویتامین A که در بدن فعال می شود) هویج، سیب زمینی، اسفناج، کلم بروکلی، خربزه و کدو است.

مصرف منظم غذاهای غنی از کارتینوئید سبب کاهش ریسك برخی از بیماری های بدخیم به دلیل خواص آنتی آکسیدانی آنها می شود.

ویتامین A فعال در غذاهای حیوانی نظیر جگر، کره، شیر و زرده تخم مرغ به میزان فراوان یافت می شود. سبزیجات سبز تیره نظیر پوست خیار و برگ کاهو یکی از مهمترین منابع ویتامین A به شمار می روند.

البته مصرف مقادیر زیاد ویتامین A نیز عوارض خاصی به دنبال دارد. ریزش مو، خشکی پوست، سردرد، تهوع، آسیب کبدی و درد استخوان از جمله

www.takbook.com

عوارض مصرف بی رویه ویتامین A هستند که خوشبختانه با قطع و ویتامین این علایم نیز برطرف می شود.

•ویتامین D

ویتامین D در برابر حرارت مقاوم بوده و به راحتی اکسیده نمی شود و از آن گروه ویتامین هایی است که با پختن و طبخ غذا از بین نمی رود. بهترین و غنی ترین منبع ویتامین D، نور خورشید است. روغن ماهی، تخم مرغ و کره نیز از منابع مهم ویتامین D به شمار می روند.
کمبود ویتامین D در کودکان سبب کاهش تشکیل استخوان و دندان شده و باعث پوکی استخوان در بالغین می شود. مصرف زیاد آن نیز سبب آسیب کلیوی، قلبی و شکستگی استخوان می شود. ویتامین D از آن نوع ویتامین هایی است که در مصرف آن بایستی رعایت اعتدال صورت گیرد و حتماً تحت نظر پزشك متخصص مصرف شود.

•ویتامین E

ویتامین E نیز یك ماده آنتی اکسیدان است که سبب بهبود سیستم ایمنی انسان می شود و از فرآیند پیری نیز پیشگیری می کند. روغن های گیاهی تهیه شده از ذرت، سویا، آفتابگردان و فرآورده های تهیه شده از آنها نظیر مارگارین بهترین منابع ویتامین E هستند. آجیل، حبوبات، سبزیجات سبز تیره، شیرمادر و جگر منابع مفیدی از ویتامین E به شمار می روند. مصرف بیش از حد ویتامین E باعث بروز عوارضی چون سردرد، تهوع، خستگی، تاری دید و تغییرات پوستی می شود.

•ویتامین K

ویتامین K یکی از ویتامین های موثر در استخوان سازی است. این ویتامین که به ویتامین انعقاد خون مشهور است در منابع غذایی نظیر سبزیجات با برگ سبز مثل کاهو، اسفناج، کلم بروکلی و گوجه فرنگی وجود دارد و از طرفی در روده توسط باکتری ها ساخته می شود.ویتامین K به مقدار ناچیزی در زرده تخم مرغ، جگر و پنیر وجود دارد و چون از طریق روده ساخته می شود، نیاز چندانی به تامین آن از طریق مصرف غذا وجود ندارد. یکی از مهمترین مسائلی که در طی مصرف ویتامین K اهمیت دارد، منع مصرف آنتی بیوتیك است. آنتی بیوتیك سبب از بین رفتن باکتری های طبیعی روده شده و لذا بایستی از مصرف طولانی مدت و بی مورد آن پرهیز شود.

نویسنده : بهاره مهرنژاد

منبع : انجمن درمانگران ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=203029**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین(ب ۱۲)

www.takbook.com

ویتامین (ب۱۲)برای تولید سلول های گلبول قرمز و DNA و کاهش میزان هوموسیستین مفید است.

هومو سیستین نوعی اسید آمینه است که خطر ابتلای بدن به بیماری های قلبی را افزایش می دهد. پزشک مصرف روزانه ۲۵ میکرو گرم ویتامین (ب ۱۲)، برای هر فرد را ضروری می داند. برای تأمین مقدار مورد نیاز ویتامین (ب ۱۲) ،درصورتی که گیاه خوار هستید، به مکمل های غذایی و یا غذاهای غنی شده نیاز پیدا می کنید. این ویتامین از طریق مکمل ها سریعتر جذب می شود.اگر بیش از ۵۰ سال سن دارید و دچار برگشت اسید معده هستید و یا این که پزشک شما گفته که بدنتان برای جذب ویتامین (ب ۱۲) دچار مشکل است، روزانه ۴۰۰ تا ۸۰۰ میکرو گرم ویتامین (ب ۱۲) مصرف کنید تا مقدار مورد نیاز به بدنتان برسد. نگران مقدار زیاد ویتامین نباشید، زیرا آزمایش ها نشان داده است که مصرف زیاد از حد ویتامین (ب ۱۲) (تا ۱۰۰۰ میکروگرم) زیانی به بدن وارد نمی کند.

- منابع

- حدود ۸۵ گرم جگر سیاه، گوشت گوساله سرخ شده ۷۰، میکرو گرم
- حدود ۸۵ گرم کنسرو ماهی آزاد یا قزل آلا، ۴ میکرو گرم
- حدود ۸۵ گرم تن ماهی (پخته شده با آب)، ۲/۵میکروگرم
- دو قاشق چای خوری خمیر مایه یا خمیر ترش، ۲/۵ میکروگرم
- حدود ۸۵ گرم گوشت گاو با ۱۵ درصد چربی، ۲ میکروگرم
- حدود ۸۵ گرم گوشت بره، ۲ میکروگرم
- حدود ۲۲۶ گرم ماست ساده کم چرب، ۱/۳ میکروگرم
- ۱/۲ فنجان پنیر محلی ساخته شده از شیر ۲ درصد چربی ۰/۸ میکروگرم

معصومه پیروزبخت

منبع : روزنامه ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=127023**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامینD

www.takbook.com

ویتامین D یکی از منابعی است که برای حفظ سلامتی اهمیت بسیاری دارد.

منابع حاوی ویتامین Dسه راه برای دریافت ویتامین D روزانه وجود دارد: غذا، نور خورشید و مکمل های غذایی. اگر از طریق غذای روزانه نمی توانید ویتامین موردنیاز خود را به بدنتان برسانید و یا این که زمان زیادی را در بیرون خانه یا محل کار به سر نمی برید روزانه ۱۰ تا ۲۰ دقیقه از مکمل های غذایی استفاده کنید. زیرا آفتاب به بدن شما کمک می کند که ویتامینD تولید کند.

- منابع

▪ ۸۵ گرم ماهی آزاد یا قزل آلا، کنسروی ۵۳۰ IU

۱۰۰ ▪ گرم ماهی آزاد یا قزل آلای پخته، ۳۴۰-۳۶۰ IU

۸۵ ▪ گرم تن ماهی، ۲۰۰ IU

۲۲۶ ▪ گرم شیر سویای غنی شده، ۱۰۰ IU

۲۲۶ ▪ گرم آب پرتقال غنی شده، ۱۰۰ IU

۲۲۶ ▪ گرم شیر کم چرب غنی شده، ۹۸ IU

▪ یک عدد تخم مرغ بزرگ، ۲۰-۲۶ IU

۲۸ ▪ گرم پنیر سوئیسی، ۱۲ IU

معصومه پیروزبخت

منبع : روزنامه ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=127067**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامینه کردن موها

اگر میو سر سالم نباشد مسلما نمیتواند زیبا باشد. شوره چرب، شوره خشك، ریزش مو و سستی و

www.takbook.com

بیحالتی، خشك شدن و دوشاخه شدن موها به زیبائی مو لطمه میزند. موی سر نیز مانند سایر اعضای بدن احتیاج به تغذیه دارد برای تقویت موی سر ویتامین هارکور یوناول عرضه شده است.

ویتمین هارکور مخصوص موهای چرب و ریزشدار میباشد که به صورت کرم داخل تیوپ است دارای ویتامین Dو Eکه برای تقویت موی سر مناسب و ترشح غدد چربی پیاز مو را متعادل میکند.

یوناول برای موهای خشك و معالجه موخوره به کار میرود مانند هارکور میباشد به واسطه داشتن مواد تقویتی از قبیل عساره جوانه گندم و ویتامین Fبه مو حالت و نرمی میبخشد.

طرز مصرف

هر کدام جدا برای موها در نظر گرفته شده (خشك یا چرب) با مقداری آب ولرم مخلوط نموده روی موهای تمیزو شامپوشده به کار میبریم سپس ۱۵دقیقه حرارت و یا بخار میدهیم و بلافاصله با سر انگشتان کف سر را ماساژ داده و سپس ۱۵/۶دقیقه با آب ولرم شستشو میدهیم حداقل ماهی یکبار تکرار شود.

منبع : واحد مرکزی خبر

**http://vista.ir/?view=article&id=6474**

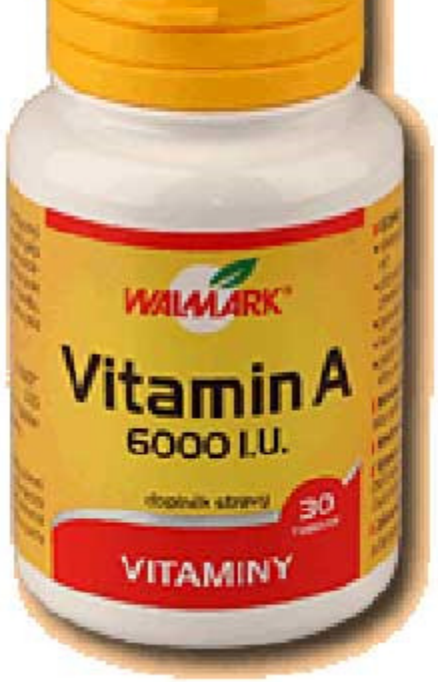
vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین‌ها

- ویتامین‌ها:

در غذائی که روزانه مصرف می‌شود علاوه بر سه ماده اصلی که قسمت اعظم حجم و وزن غذا را تشکیل می‌دهد (پروتئین چربی و مواد قندی نشاسته‌ای) مواد دیگری نیز وجود دارند که از لحاظ مقدار غالباً فوق‌العاده کم بوده ولی از نظر اعمالی‌که در بدن انجام می‌دهند بسیار مهم می‌باشند. یک دسته از این مواد ویتامین‌ها هستند و دسته دیگر املاح می‌باشند.

www.takbook.com




ویتامین‌ها مواد شیمیائی مخصوصی هستند که در بدن انسان عمل حیاتی مهمی را عهده‌دار بوده و اگر برای مدت طولانی از طریق غذا به بدن نرسند اختلالاتی ایجاد می‌گردد که به‌نام کمبود ویتامین یا آویتامینوژ نامیده می‌شود.

در قدیم این ناراحتی‌ها به‌صورت مختلف دریانوردان را که ناچار بودند مدت‌های زیاد در دریاها و اقیانوس‌ها راهپیمائی کنند و از غذاهای تازه محروم بودند رنج می‌داد و از همان اوان پی برده بودند که این عوارض با مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه به‌صورت معجزه‌آسائی برطرف می‌شود.

- ویتامین‌ها برحسب اینکه در چربی‌ها یا در آب حل شوند به دو دسته تقسیم می‌شوند:

▪ ویتامین‌های محلول در چربی

▪ ویتامین A (آ)

▪ اثرات ویتامین A در بدن

الف) اثر ویتامین A در رشد و نمو. این ویتامین در رشد بدن دخالت نام دارد و به‌طور تجربی دیده شده چنانچه یک حیوان آزمایشگاهی را در معرض کمبود این ویتامین قرار دهند رشد او متوقف می‌شود در بین مردم هم مطالعات نشان می‌دهد اطفالی که در دوران کودکی به اندازه کافی ویتامین آ در غذاهای آنها نبوده است رشد آنها کم بوده.

ب) اثرات ویتامین آ در حفاظت پوست و مخاطها - ویتامین آ باعث نرمی پوست بدن و طراوت آن می‌گردد. و چنانچه فردی به اندازه کافی ویتامین A مصرف نکند پوست بدن او خشک شده، پوسته پوسته می‌شود این کیفیت مخصوصاً در اواخر زمستان که مصرف سبزیجات و لبنیات کم است بیشتر مشاهده می‌گردد.

در مخاط نیز ویتامین آ اثر کرده مخصوصاً مخاط چشم و مجاری تنفس و گوارش و حتی ادراری در اثر ویتامین A طراوت و نرمی خود را حفظ می‌کند و در اثر کمبود ویتامین آ قرنیه چشم ممکن است خشک و کدر گردد و در گوشه‌های چشم نقاط آهکی شکلی مشاهده گردد. در مخاط تنفس عده‌ای معتقد هستند که کمبود این ویتامین سبب سرماخوردگی و برونشیت می‌گردد و به همین دلیل است که برای پیشگیری از سرماخوردگی مصرف ویتامین A را توصیه می‌کنند ولی مصرف بیش از حد ویتامین A برای جلوگیری از عفونت‌های کمکی نمی‌کند.

ج) ویتامین A به‌علت اثری که در ماده رنگی ته چشم دارد در قدرت بینائی و تطابق نیز وارد می‌شود. و مخصوصاً در موارد و مواقعی‌که نور کم است هنگام غروب آفتاب و شب‌ها قوه بینائی خیلی ضعیف می‌شود و به این کیفیت شب‌کوری اطلاق می‌شود. ولی در همه حالات علت شبکوری کمبود ویتامین A نمی‌باشد. کمااینکه خشکی و دانه‌های روی پوست هم همیشه علامات اختصاصی کمبود ویتامین A نیست.

ویتامین A در میوه‌جات و سبزیجات به‌صورت بتاکاروتن وجود دارد که آن را از نظر ارزش یا جزئی اختلاف با ویتامین A خالص برابر می‌دانند. بتاکاروتن بیشتر در سبزیجات وجود دارد و هر چه سبزی تیره‌رنگ‌تر باشد بتاکاروتن آن بیشتر است بنابراین بتاکاروتن در برگ‌های خارجی کاهو بیشتر وجود دارد تا برگ‌های وسط کاهو.

کبد یا جگر قدرت ذخیره ویتامین A را دارد و به همین جهت است که اگر کسی برای مدت کوتاهی در معرض کمبود ویتامین A در غذای روزانه قرار گیرد بدن می‌تواند از ذخایر کبد استفاده کند و علائمی از کمبود ظاهر نسازد اصولاً جگر حیوانات غذای بسیار غنی از ویتامین A می‌باشد.

همان‌طور که کمبود ویتامین A در بدن ایجاد عوارضی می‌کند مصرف بیش از حد آن نیز چه از طریق خوراکی و چه از طریق تزریق ایجاد عوارضی نظیر سرگیجه و حالت تهوع و استفراغ می‌نماید که اثر مسمومیت از ویتامین A می‌باشد. بنابراین برای سلامتی بدن باید همانقدر ویتامین A مصرف

www.takbook.com

کنند که مورد احتیاج بدن است.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=10745

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین‌ها

• ویتامین‌های محلول در آب و محلول در چربی

ویتامین‌ها گروهی از ترکیبات آلی هستند که برای سلامت موجودات زنده ضروری هستند.

بدن انسان ویتامین نمی‌سازد و برخی از ویتامین‌ها هم که در بدن سنتز می‌شوند آنقدر نیست که نیاز بدن را تامین کنند، پس لازم است که ویتامین‌ها از طریق رژیم غذایی به بدن فرد برسند. هریک از انواع ویتامین‌ها می‌توانند یک و یا چند نقش مختلف در بدن داشته باشند.

ویتامین‌ها به دو دسته «ویتامین‌های محلول در آب» و «ویتامین‌های محلول در چربی» تقسیم می‌شوند. اولین ویتامین محلول در آبی که کشف شد، ویتامین B۱ بود. از آنجا که یک ترکیب حیاتی بود و دارای عامل «آمین» بود، به آن Vital amino نام نهادند و سپس به Vitamine تغییر نام پیدا کرد. با کشف بقیه ویتامین‌ها، دانشمندان متوجه شدند که همه آنها دارای ترکیب آمین نیستند و لذا حرف «e» از انتهای ویتامین حذف شد تا معنی کلی آمین را نداشته باشد.

خصوصیات ویتامین‌های محلول در آب

این ویتامین‌ها همان‌طور که از نامشان پیداست، در آب محلول هستند. اگر فردی بیشتر از حد مورد نیاز از این ویتامین‌ها در طول روز مصرف کند، معمولا مقدار اضافی از بدن دفع می‌شود و در بدن به مقدار زیاد ذخیره نمی‌شوند. دفع اضافی این ویتامین‌ها از طریق ادرار انجام می‌شود. اگر فردی به‌مقدار مورد نیاز از این ویتامین‌ها استفاده نکند، به‌سرعت علائم کمبود آنها در بدن ظاهر می‌شود. باید هر روز در رژیم غذایی از این ویتامین‌ها استفاده شود.

www.takbook.com

این ویتامین‌ها معمولا شکل غیرفعال ندارند. از کربن، هیدروژن، اکسیژن و نیتروژن تشکیل شده‌اند و در برخی موارد دارای کبالت و گوگرد نیز هستند.این ویتامین‌ها هم برای موجودات ساده و تک‌سلولی و هم برای موجودات پیچیده مورد نیاز هستند. اگر به‌مدت طولانی به مقدار بسیار زیاد مصرف شوند، ممکن است فرد دچار مسمومیت شود.ویتامین‌های محلول در آب عبارتند از: ویتامین‌های گروه B و ویتامین C.

● خصوصیات ویتامین‌های محلول در چربی

این ویتامین‌ها در چربی محلول هستند. اگر بیش از نیاز روزانه دریافت شود، مقدار اضافی در بدن ذخیره می‌شود. اضافی آن از بدن دفع نمی‌شود. علائم کمبود این ویتامین‌ها به‌سرعت بروز نمی‌کند چراکه بدن در شرایط کمبود از ذخایر خود استفاده می‌کند. نیاز نیست که حتما به‌صورت روزانه در برنامه غذایی وجود داشته باشد، این ویتامین‌ها دارای ترکیبات پیش‌ساز هستند (این ترکیبات در خارج از بدن فعالیتی ندارند ولی به‌محض ورود به بدن، تبدیل به ترکیب فعال ویتامین می‌شوند و اعمال خود را انجام می‌دهند.)مثلا بتاکاروتن پیش‌ساز «ویتامین A» است.

این ویتامین‌ها فقط دارای کربن، هیدروژن و اکسیژن هستند. این ویتامین‌ها فقط برای موجودات پیچیده مورد نیاز هستند. اگر به مقدار ۶ تا ۱۰ برابر مقدار توصیه‌شده مصرف شوند، علائم مسمومیت با این ویتامین‌ها در فرد دیده می‌شود.

▪ ویتامین‌های محلول در چربی عبارتند از: ویتامین A، ویتامین D، ویتامین E، ویتامین K. در مقالات بعدی به بیان اعمال هریک از ویتامین‌ها در بدن و بیماری‌هایی که در اثر کمبود آنها ایجاد می‌شود، می‌پردازیم.

منبع : روزنامه تهران امروز

**http://vista.ir/?view=article&id=96514**

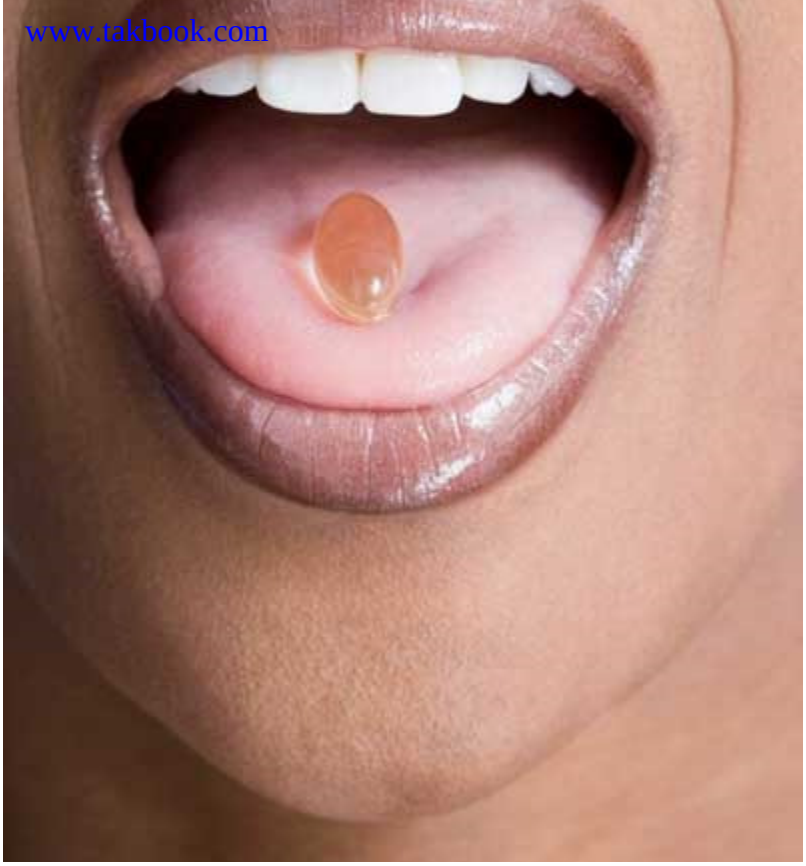
vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین‌ها

کلمه ویتامین از (ویتا یعنی زنده و آمین که ماده شیمیائی است) مشتق شده (آمین زنده) و به‌طور کلی مواد حیات‌بخشی هستند با خواص زیر:

۱) ویتامین‌ها برای رشد و ادامه زندگی لازم بوده فقدانشان سبب بیماری‌ها و عوارض گوناگون می‌شد. ۲) ویتامین‌ها مانند آنزیم‌های به مقدار اندک باعث تسریع واکنش‌های شیمیائی و اعمال حیاتی مهم در بدن می‌شوند. ۳) ویتامین‌ها به‌خود خود سازنده انرژی نیستند ولی در تبدیل غذا به انرژی و انتقال آن و تنظیم سوخت و ساز بدن اهمیت دارند و همانطور که

www.takbook.com



نفت بدون فتیله و حباب چراغ به عوض نور مطبوع محیط زندگی را با دود خفقان‌آور خود سیاه می‌کند اثرات سوخت اغذیه بدون ویتامین نیز تنگنای تن را آلوده و زندگی را تباه می‌کند. ۴) ویتامین‌ها برخلاف کلسیم استخوان‌ها و فسفره مغز جزء مصالح ساختمانی تن نبوده ولی برای سلامت و مرغوبیت اجزاء ساختمانی بدن وجودشان لازم است. همانطور که ماشین چاپ جزء مصالح ساختمانی روزنامه نیست ولی برای چاپ روزنامه وجودش لازم است. گیاهان تمام مواد ساختمانی خود را از مواد شیمیائی ساده چون هیدروژن، ازت و موادی مانند اکسید دو کربن و اکسیژن و آب و نیترات‌ها می‌سازند و اگر نتوانند ویتامین بسازند پژمرده شده از بین می‌روند.

اما حیوانات علف‌خوار از ویتامین علوفه و گیاهان استفاده می‌کنند و حیوانات گوشتخوار از ویتامین موجود در گوشت و جگر و سایر نسوج بدن حیوانات دیگر بهره می‌گیرند.

آدمی که هم گیاه‌خوار و هم گوشت‌خوار است از ویتامین منابع گیاهی و حیوانی به‌طور آماده بهره برمی‌گیرد. به شرط آنکه در اثر عدم آشنائی به علم ویتامین‌شناسی و طرز استفاده از آنها ضایع و تباهشان نسازد. ویتامین‌ها بیشتر در جائی از بدن قرار دارند که برای اعمال فرمان‌ها به‌وجودشان بیشتر احتیاج است.

طرز بررسی و مطالعه در اعمال ویتامین‌ها به سه طریق صورت پذیرد.

۱) مطالعه در خواص فیزیکی و شیمیائی ویتامین‌ها درجه حلال بودن آنها مقاومتشان در مقابل گرما و عوامل مخرب دیگر.

۲) مطالعات بیولوژیکی ـ آزمایش بر روی حیوانات و بررسی آثار بود و کمبود ویتامین‌ها ـ راه جذب و محل ذخیره و طریقه دفع ویتامین‌ها و احیاناً آثار مسمومیت در اثر زیاده‌روی و اسراف ـ تعیین میزان لازم جهت پیشگیری و درمان حالات کمبود آنها.

۳) مطالعه میکروبیولوژی و اثر ویتامین بر روی رشد میکروب‌ها ویتامین‌سازی باکتری‌ها ـ اثر آنتی‌بیوتیک‌ها بر روی باکتری‌ها و ویتامین‌ها چه بعضی ویتامین‌ها را میکروب‌های بی‌آزار روده می‌سازند و در اثر به‌کار بردن آنتی‌بیوتیک‌ها وسایل انهدام این میکروب‌ها و عمل ویتامین‌سازیشان فراهم می‌شود.

علل کمبود ویتامین به‌طور کلی به قرار زیر است:

کمی دریافت ویتامین یا عواملی که در هضم یا جذب یا به مصرف نرسیدن ویتامین‌ها تأثیر دارند ـ یا عواملی که احتیاج بدن را به ویتامین افزایش می‌دهند و بالاخره عواملی که ویتامین‌ها را خراب یا باعث دفعشان از بدن می‌شوند.

▪ دسته اول: کم‌رسیدن ویتامین به بدن که به علل زیر فراهم می‌شود.

۱) به‌علت فقر مالی و عدم دسترسی به منابع طبیعی عادت به کم‌خوراکی داشتن. در غرب و خارج از مرکز غذائی زیستن.

۲) عدم آگاهی به طرز طبخ و تهیه غذا ـ گاه باعث سوختن و دور ریختن ویتامین خوراکی‌ها می‌شود. عادت به بدخوراکی ـ عوامل شخصی مانند هیجانات با الکلی بودن.

۳) عدم استفاده از ویتامین خوراکی‌ها به‌علت تهوع و استفراغ و بی‌اشتهائی مخصوصاً بی‌اشتهائی عصبی و روانی ـ بی‌اشتهائی در نتیجه

www.takbook.com

الکلیسم ـ بی‌هوشی ـ بی‌اشتهائی به علت بیماری‌های عفونی مانند سل ـ درد احشاء و حالات متعاقب جراحی.

▪ دسته دوم: عواملی که باعث اختلالات گوارشی می‌شوند:

اشکال در عمل بلع و دیسفاژی سوءهاضمه

رژیم درمانی که به علل زیر تجویز شده ولی خاصیت غذائیشان کم باشد.

الف) التهاب معده، روده (گاستروآنتریت)،

ب) سنگ صفرا و التهاب کیسه صفرا

ج) کلیت اولستراتیو

د) زخم معده و دوازدهه

ه) بیماری‌های مزمن کبدی، کلیوی، قلبی

و) انسداد روده

ز) سرطان مری یا معده و اسپاسم فم‌المعده

ح) رژیم ضد چاقی

حساسیت‌های غذائی ـ بعضی بیماران نسبت به ویتامین‌ها حساسیت دارند. بیماری‌های روانی ـ نوراستن ـ شیزوفرنی ـ نروز ـ حالات عصبی روانی ـ میگرن یا دردهای نصف سر ـ نداشتن دندان یا افتادگی آنها.

نارسائی قلب ـ (که به بی‌اشتهائی، تهوع، استفراغ نتیجه پرخونی احشاء می‌باشد) بیماری‌های دستگاه تنفسی (بی‌اشتهائی و استفراغ در نتیجه سرفه)

بیماری‌های دستگاه عصبی ـ که باعث اختلال در عمل جویدن و بلع و تغذیه می‌شوند. مسمومیت‌های دوران حاملگی، که ایجاد حالت ویار، تهوع و استفراغ می‌نمایند.

▪ دسته سوم: عوامل مؤثر در جذب غذا

۱) اسهال‌ها، کلیت اولسراتیو، سل روده، دستانتری‌ها و انگل‌های روده‌ای بیماری اسپرو، سیلیاک

۲) بیماری‌های دستگاه گوارش توام با شدت حرکات روده‌ای

۳) کمبود ترشح معده (آکلریدری) کمی یا عدم صفرا به علت انسداد مجاری صفراوی، یرقان انسدادی، ضعف، نارسائی ترشحات لوزالمعده که در جذب ویتامین‌های محلول در چربی تأثیر فراوان دارند.

۴) استعمال ملین‌هائی مانند روغن پارافین کلوئیدهای جذب‌کننده سهل‌ها.

▪ دسته چهارم: عوامل مؤثر در بهره‌برداری از ویتامین ۱) کلسیم، ۲) اختلالات کبدی، ۳) بیماری قند، ۴) نارسائی غده درقی، ۵) سرطان‌ها، ۶) رادیوتراپی

▪ دسته پنجم: عواملی که ویتامین‌ها را خراب و ضایع می‌کنند:

مواد قلیائی، کمی ترشحات معدی، آنتی‌بیوتیک‌ها و سولفامیدها، مسمومیت با سرب، مواد ارسینیکی، مواد ضد ویتامین‌ها را افزایش می‌دهند.

۱) افزایش فعالیت‌های سنگین بدنی، ۲) تب‌ها، ۳) پرکاری غده (درقی)، ۴) بارداری زنان، ۵) شیردادن، ۶) معالجاتی که سبب افزایش سوخت و ساز بدن می‌شوند. تجویز عصاره تیروئید، انسولین، استعمال زیاد مواد قندی و سرم‌های قندی، معالجه بیماری با ایجاد تب (ترموتراپی)، گرمای فوق‌العاده محیط، اقامت در مناطق حاره.

▪ دسته هفتم: عواملی که فعالیت ویتامین‌سازی را در روده کم می‌کنند.

مانند سولفامیدها، آنتی‌بیوتیک‌ها، پنی‌سیلین، ئورمیسین، کلرومیسین.

www.takbook.com

▪ دسته هشتم: عواملی که دفع ویتامین از بدن را زیاد می‌کنند.

۱) دفع زیاد ویتامین از ادرار در بیماری قند، دیابت بی‌مزه، مدرها، بعضی بیماری کلیوی، تغذیه‌ای، سیستینوری.

۲) دفع ویتامین از راه شیر هنگام شیردادن.

۳) دفع ویتامین از راه پوست به هنگام زیاد عرق کردن.

۴) علل درمانی، مصرف زیاد (مایعات مثلاً در عفونت‌های ادراری یا سایر بیماری‌های عفونی و یا در سنگ‌های ادراری). [دکتر محمدتقی سجادیان]

منبع : مطالب ارسال شده

**http://vista.ir/?view=article&id=132896**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامینها

ویتامین‌ها ترکیبات آلی هستند که به مقدار خیلی جزئی برای متابولیسم مواد غذایی و اعمال حیاتی بدن و رشد و نمو و تندرستی ضرورت دارند. تغذیه ناقص و رژیم غذایی نامناسب سبب کمبود یا فقدان یک یا چند ویتامین می شود و به بیماریهای مختلف مانند بری بری و پلاگر می انجامد. ویتامینها سبب تسهیل دگرگشت (سوخت و ساز بدن) ، اسیدهای آمینه، چربی ها و کربوهیدرات ها می شوند و رشد و نمو و ترمیم سلولهای بدن را میسر می سازند. برخی از ویتامینها سبب جذب مواد غذایی در روده می شوند و بعضی نیز به عنوان کاتالیزور عمل می کنند. عمل آنها بر روی بافتهای اپی تلیال و همچنین استخوان بوده و در مجموع هر کدام از آنها از بروز یک عارضه جلوگیری می کند. فونک نام Vitalamine، یعنی آمینی که حیاتی بوده و برای ادامه زندگی ضرورت دارد، را به موادی که سبب بهبود بیماری بری بری می شد و از گروه آمین بوده اطلاق کرد. پس از آنکه معلوم شد بسیاری از ویتامینها از گروه آمین نمی باشند حرف e از آخر واژه ویتامین حذف و واژه Vitamin مورد قبول واقع شد.

ویتامینها را به دو دسته مهم، شامل ویتامینهای محلول در آب و ویتامینهای محلول در چربی ، تقسیم کرده اند. ویتامین E ، ویتامین K ، ویتامین D ، ویتامین A را نیز محلول در چربی و ویتامین C و ویتامینهای گروه B را محلول در آب دانسته اند.

علاوه بر مواد معدنی، ویتامینها نیز مورد نیاز بدن میباشند؛ زیرا بدون حضور آنها در غذا، سلامتی و تعادل اعضای بدن ناپایدار میشود و در اعمال

www.takbook.com

حیاتی اختلالاتی ایجاد میگردد و عوارضی بروز میکند که گاه منجر به مرگ میشود. ویتامین ها سوخت و ساز بدن را تنظیم میکنند و تنها کمبود یک ویتامین میتواند، تمام بدن انسان را به مخاطره اندازد. خوب است بدانید که بیشتر ویتامینها از منابع اصلی طبیعی استخراج میشوند.

● مقدار مصرف ویتامین‌ها

گرچه هر ویتامینی به مقدار بسیار اندکی برای رفع نیاز بدن کافی است، ولی باید گفت که نگرانی مردم از کمبود ویتامین، چندان هم بی‌پایه نیست. غذایی که می‌خوریم اگر متنوع باشد، ویتامین‌های ضروری را خود به خود به بدنمان می‌رساند (گویا فقط به استثنای ویتامین د)؛ اما اشکال این است که بسیاری از مردم در انتخاب خوراک خود، عاقلانه رفتار نمی‌کنند؛ یعنی رعایت نمی‌کنند که غذایشان متنوع باشد. همچنین از غذاهای اساسی و مهمی که ویتامین‌ها را برایشان تامین کند، غافلند. به چنین افرادی باید مقداری ویتامین اضافی بخورانیم تا جبران کمبودشان بشود. بسیاری از ویتامین‌ها قابل ذخیره شدن در بدن نیستند؛ از این‌رو می‌توان گفت که بدن ویتامین‌های افزون بر نیاز خود را به راحتی دفع می‌کند. با این وصف اگر بخواهیم پیوسته یک یا چند ویتامین خاص را به افراط وارد بدن بکنیم، کاری زیان‌بخش خواهد بود. این گفته به ویژه درباره ویتامین آ و ویتامین د کاملا صحت دارد. پس نباید دایما از کپسول یا شربت ویتامین آ و ویتامین د استفاده کرد. چه غذاهایی چه ویتامین‌هایی را فراهم می‌آورند؟ اکنون نگاهی سریع به خواص ویتامین‌ها و غذاهایی که آن‌ها را برایمان تامین می‌کنند، خواهیم افکند. ویتامین «آ» برای سلامت چشم، پوست، دندان و استخوان‌ها مفید است. آن را می‌توان از تره‌بار سبز و برگ‌دار، تره‌بار زرد، میوه‌ها، تخم‌مرغ، جگر و کره به‌دست آورد. ویتامین «ب ـ ۱» برای دستگاه گوارش و اعصاب مفید است و مانع پیدایش برخی بیماری‌ها می‌شود. آن را در نان کامل، حبوبات و جگر خواهید یافت. ویتامین «ب ـ ۲» در شیر، تخم‌مرغ، سبزیجات و گوشت بی‌چربی یافت می‌شود. ویتامین «ث» مدد بخش بافت‌ها، استخوان‌ها و دندان‌هاست و در میوه‌های ترش، گوجه‌فرنگی و کدوی خام وجود دارد

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

**http://vista.ir/?view=article&id=240840**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین‌ها چه هستند؟

ویتامین‌ها مواد شیمیائی ارگانیکی هستند که به صورت طبیعی در تمام مواد زنده وجود دارند. ویتامین‌ها تنظیم‌کنندهٔ اعمال مختلفی در بدن هستند. آنها برای ساخت بافت‌های بدن مثل استخوان‌ها، پوست، غدد، اعصاب و خون ضروری هستند.

آنها همچنین در متابولیسم پروتئین، چربی و کربوهیدارت نقش مهمی دارند. کمبود ویتامین‌ها در بدن باعث ایجاد امراض و اختلالات مختلفی می‌شود. بدن انسان حداقل به ۱۱ ویتامین نیازمند است. این ویتامین‌ها عبارتند از

www.takbook.com

ویتامین‌های C,K,E,D,A نیاسین، فولات، B۱,B۱۲,B۶ ویتامین‌ها به دو نوع محلول در چربی و محلول در آب تقسیم‌بندی شده‌اند. ویتامین‌های محلول در چربی در بافت‌های چربی بدن ذخیره می‌شوند و مصرف بیش از حد آنها برای بدن مضر است. ویتامین‌های محلول در آب در صورت زیاده‌روی اثر سمی کمتری دارند. زیرا که این ویتامین‌ها از طریق ادرار از بدن دفع می‌شوند.

منبع : مطالب ارسال شده

**http://vista.ir/?view=article&id=11846**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین‌ها در خدمت چشم

از قدیم‌الایام گفته‌اند، هویج تقویت کننده بینائی بوده و برای سلامت چشم موثر است. دلیل اینکه چرا هویج باعث افزایش بینایی می‌شود، به ویتامین‌های موجود در آن برمی‌گردد. طبق گفته محققان برخورداری از یك رژیم پرویتامین کمك بزرگی به سلامت چشم می‌کند. ویتامین‌های C، E ، D و گروه B که به مقادیر زیاد در میوه‌ها و سبزیجات تازه یافت می‌شود، نقش فوق‌العاده‌ای در کاهش بروز بیماری‌های چشم و نارسائی‌های بینایی ایفاء می‌کند. برای اینکه سلامت چشم‌تان را همیشه حفظ کنید لازم است مکانیسم اثر ویتامین‌ها را شناخته و از منابع آنها آگاه شوید.

ویتامین C: یکی از ویتامین‌های موردنیاز سیستم بینائی است که از بروز آب مروارید جلوگیری کرده و تاری دید در افرادی که از لنز استفاده می‌کنند را کاهش می‌دهد. این ویتامین به مقادیر فراوان در مرکبات، گوجه فرنگی، کیوی، فلفل و طالبی یافت می‌شود. ویتامین E :ویتامین موثر در سلامت چشم افراد میانسال. مصرف ویتامین E که به میزان فراوان در جوانه گندم، سویا، تخم مرغ، گردو و ماهی موجود است ارتباط مستقیمی با کاهش بروز بیماری دژندسانس ماکولا که در اثر تخریب لکه زرد چشم در بزرگسالان پدید می‌آید، دارد.

www.takbook.com

ویتامین D:محافظ بافت صلبیه بوده و از بروز عیوب انکساری چشم (البته از نوع نزدیك بینی) جلوگیری می‌کند. لبنیات منبع خوبی از ویتامین D است، ضمن اینکه نور خورشید نیز نقش فوق العاده ای در ساخت ویتامین D در بدن دارد.

ویتامین گروه :B در میان ویتامین‌های این گروه، ویتامین B۱ (تیامین) و B۲ (ریبوفلاوین) بیش از همه در سلامت چشم نقش دارد. تیامین باعث تسریع عملکرد ماهیچه‌های چشم شده و از بروز انحراف چشم و دوبینی در کودکان جلوگیری می‌کند. B۱ را به میزان فراوان در تخم مرغ، گوشت، جو، جگر، ماهی و موز می‌توانید بیابید. ریبوفلاوین نیز نقش فوق‌العاده‌ای در پیشگیری از آب مروارید ایفا می‌کند. کمبود B۲ در بدن منجر به بروز سوزش چشم و اشك ریزی در چشم می‌شود. برای بهره‌گیری از این ویتامین به موز، جگر، دانه‌های خوراکی و سبزیجات برگ سبز بیش از گذشته اهمیت دهید.

منبع : روزنامه شرق

**http://vista.ir/?view=article&id=8532**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین‌ها در کودکان

۱. ویتامین‌ها چگونه موادی هستند؟ ویتامین‌ها ترکیباتی آلی هستند که در غذاها و منابع طبیعی وجود دارند و برای عملکرد طبیعی بدن، در اعضاء و سیستم‌های مختلف نقش کمک‌کننده دارند. برخی از ویتامین‌ها مانند E , K A , و D محلول در چربی و برخی دیگر مانند ویتامین‌های گروه B و C محلول در آب هستند. این موضوع از نظر حدس زدن منابع غذائی ویتامین‌ها اهمیت دارد و بر همین اساس می‌توان حدس زد که در چه شرایطی بدن ممکن است دچار کمبود هر دسته از ویتامین‌ها شود. مثلاً در کسانی‌که رژیم لاغری خیلی شدیدی دارند و چربی مصرف نمی‌کنند، ممکن است دچار کمبود برخی ویتامین‌های محلول در چربی شوند.

۲. با توجه به نقش مفید ویتامین‌ها در بدن، بهتر نیست که هر چه بیشتر ویتامین مصرف نمائیم؟ خیر. مقدار مجاز برای هر کدام از ویتامین‌ها کاملاً مشخص شده است و حتی مصرف بیش از حد آنها در شرایط مختلف، مانند کودکی یا دوره بارداری، با توجه به تجمع آنها در کبد و بافت‌های چربی بدن می‌تواند منجر به عوارض وخیمی شود. پس هرگز نباید بدون تجویز پزشک اقدام به مصرف خودسرانه ویتامین‌های محلول در چربی نمود. در مورد ویتامین‌های محلول در آب مانند ویتامین‌های گروه B و C ، اگر چه اضافه مصرف شده آنها از بدن دفع می‌شود، اما مصرف پیوسته و زیاد برخی از آنها نیز ممکن است برای بدن ضررهائی به همراه داشته باشد. برای مثال، مصرف بیش از حد ویتامین B۶ ممکن است منجر به صدمات عصبی و یا مصرف بیش از حد و طولانی ویتامین C ممکن است باعث پیدایش نوعی سنگ کلیه شود.

www.takbook.com

۳. آیا در بیماری‌های عفونی مانند سرماخوردگی، بدن کودکان نیاز به مصرف ویتامین کمکی دارد؟ عفونت‌ها به‌دلیل بی‌اشتها کردن کودکان ممکن است آنها را به‌طور موقتی از مصرف غذاهای متنوع و میوه‌ها و سبزیجات تازه محروم سازد. بنابراین، در مورد بیشتر عفونت‌ها که کوتاه‌مدت هستند، می‌توان در مرحله اول حداکثر تلاش را برای حفظ تعادل رژیم‌غذائی به‌کار برد و از محصولات غذائی تازه به‌خصوص میوه‌ها و سبزیجات بیشتر مصرف کرد اما درصورتی‌که بی‌اشتهائی خیلی شدید باشد و یا کودک از قبل دچار سوءتغذیه و کمبود ویتامین‌ها باشد، با تجویز پزشک می‌توان برای مدت محدودی از فرآورده‌های کمکی ویتامین‌ها استفاده کرد.

۴. آیا برای مقابله با اثر ضعیف‌کنندگانی آنتی‌بیوتیک‌ها بهتر نیست که همراه آنها، ویتامین‌ها نیز مصرف شوند؟ خیر. اولاً این موضوع که آنتی‌بیوتیک‌ها، ویتامین‌های بدن را از بین می‌برند صحت ندارد و فقط در موارد مصرف طولانی آنتی‌بیوتیک‌ها ممکن است که تولید برخی از ویتامین‌های بدن مانند K دچار اختلال شود یا برخی آنتی‌بیوتیک‌های خاص باعث کاهش برخی ویتامین‌ها مانند B۶ می‌شوند که در این موارد پزشکان خود به تجویز ویتامین مورد نظر با مقدار مناسب اقدام می‌نمایند و بیماران نباید خودسرانه به مصرف ویتامین‌های مختلف بپردازند.

۵. آیا مصرف شربت‌های ویتامین تجارتی، در حین عفونت‌ها، مشکلی ایجاد می‌کنند؟ در سال‌های اخیر، انواع مختلفی از شربت‌ها یا قطره‌های حاوی ویتامین با طعم‌ها و مزه‌های مختلف در اختیار مردم قرار گرفته است که بعضی از آنها دارای مقادیری از ویتامین‌ها یا املاح و فلزات کمکی (مانند آهن) بیش از حد مورد نیاز بدن هستند. از آنجا که مصرف برخی از این فرآورده‌ها مانند آهن در طی عفونت‌های حاد ممکن است درمان عفونت را دچار اشکال نماید، بهتر است حتماً در مورد فرآورده موردنظر قبلاً با پزشک مشورت نمود.

۶. چه کسانی ممکن است به مصرف کمکی ویتامین‌ها نیاز داشته باشند؟ ممکن است پزشک براساس مقدار مجاز برای افراد زیر ویتامین تجویز کند:

الف. در طی دو سال اول زندگی به‌خصوص در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌شوند.

ب. در طی دوره‌های بی‌اشتهائی یا ضعیف‌کننده بدن به‌خصوص اگر کودک شدیداً بی‌اشتها باشد یا حاضر به مصرف میوه‌ها یا فرآورده‌های حاوی سبزیجات تازه نباشد (حتماً با تجویز پزشک).

ج. در کودکانی که به تازگی جراحی‌های بزرگی انجام داده‌اند و در مرحله نقاهت به‌سر می‌برند.

د. کودکانی که دچار اسهال طولانی‌مدت یا مشکلات روده‌ای از جمله سوءجذب یا مشکلات کبدی یا صفراوی هستند.

۷. آیا مصرف ویتامین C در پیشگیری از سرماخوردگی نقش دارد؟ چنین موضوعی تا به‌حال به اثبات نرسیده است و دلیلی ندارد که از ترس ابتلا به سرماخوردگی به مصرف بیش از حد ویتامین C بپردازیم. البته فقط رژیم‌غذائی مناسب در فصل زمستان به لحاظ مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه و دریافت مقدار مورد نیاز بدن همیشه باید مورد نظر باشد.

منبع : نشریه پزشکی طبیب مردم

**http://vista.ir/?view=article&id=222786**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین‌ها و اختلالات جنسی

www.takbook.com

ویژگی‌ها و عملکرد جنسی، بخشی از تندرستی و سلامت کلی افراد را تشکیل می‌دهد. در ارزیابی عمومی سلامت افراد، عملکرد جنسی نیز باید در نظر گرفته شود. با وجود اهمیت این موضوعات در سلامت کلی افراد، برای بسیاری از افراد گفتگو با پزشکان درباره دلواپسی‌های جنسی دشوار است. در بسیاری از موارد می‌توان از شیوه تغذیه افراد به اختلالات جنسی آنها پی برد و با دادن یك رژیم مناسب، این گونه اختلالات را بهبود بخشید. همچنین در بسیاری از موارد، افراد از مصرف دارو برای درمان مشکلات جنسی خودداری می‌کنند که می‌توان با توصیه‌های ساده تغذیه‌ای مانند تجویز برخی ویتامین‌ها به آنها کمك کرد.

▪ روی: از موادی که روی اختلالات جنسی تاثیر می‌گذارد، <روی> است. غذاهای حاوی <روی> عملکرد جنسی بانوان را بهبود می‌بخشد. همچنین مصرف <روی> با تاثیر بر روی غده آدرنال باعث کاهش استرس و افزایش عملکرد دستگاه ایمنی بدن می‌شود. غذاهای غنی از <روی> شامل جگر، غذاهای دریایی، صدف خوراکی، قارچ، دانه آفتابگردان و کنجد است.

▪ اسیدهای چرب ضروری: موادی هستند که بدن از آنها هورمون تولید می‌کند. ویتامین D، E و K به صورت محلول در آنها وجود دارند. این ویتامین‌ها قادرند پوست، مثانه، چشم و مخاط واژن را نرم و مرطوب نگه دارند. مصرف این مواد به صورت روزانه بسیاری از مسایل و مشکلات جنسی را برطرف می‌کند. برای افزایش اسیدهای چرب ضروری در بدن می‌توان از گیاهان دریایی، بذر کنجد، اسفناج، بادام و طالبی استفاده کرد.

▪ ویتامین :B این ویتامین نقش موثری در بدن بانوان دارد. به طور مثال، ویتامین B۶ میان استروژن و پروژسترون تعادل ایجاد می‌کند و میزان پرولاکتین را کنترل می‌کند. مصرف ویتامین‌های گروه B باعث بهبود جریان خون پوست و مخاط می‌شود.

▪ بیوفلاوین: موادی مشابه ویتامین هستند که در گیاهان تازه پیدا می‌شوند، به ویژه گیاهان و علف‌های دریایی که دارای این مواد هستند، نقش مهمی در انعطاف‌پذیری عروق و سلامت رحم دارند و گردش خون را در ارگان‌ها بهبود می‌دهند که این فرآیند به بهبود اختلالات جنسی منجر می‌شود.

▪ ویتامین :E این ویتامین تاثیر آنتی‌اکسیدانی دارد و غدد جنسی و اندام‌های جنسی را از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. مصرف این ویتامین باعث افزایش تعداد اسپرم و نفوذ آن به داخل تخمك می‌شود. همچنین ویتامین E باعث کاهش ایجاد پلاك روی عروق می‌شود که این فرآیند موجب بهبود جریان خون می‌شود.

▪ ویتامین :C مصرف این ویتامین‌ها موجب کاهش رادیکال‌های آزاد می‌شود. ویتامین C در اغلب میوه‌ها، به ویژه در پرتقال و توت‌فرنگی وجود دارد.

▪ منیزیم: مصرف منیزیم باعث شل شدن ماهیچه‌های صاف و دیواره عروق می‌شود و دستگاه گردش خون را از رسوب پلاکت‌ها محافظت می‌کند و در نتیجه با بهبود جریان خون، برخی اختلالات جنسی را برطرف می‌کند.

دکتر پروین رهنما

منبع : روزنامه سلامت

**http://vista.ir/?view=article&id=86379**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

# ویتامینها و املاح در نوزادان نارس

● کانیها

▪ آهن

اندوخته های آهن در تن نوزادان نارس اندک است و بنابر این احتمال پدید آمدن کم خونی در آنان وجود دارد .با این همه مصرف تقویتی در مراحل اولیه رشد ،معایبی شامل انگیزش بروز کمخونی همولیتیک را در پی دارد که ممکن است بر اثر کمبود ویتامین Eبه وجود آید .

با این همه در آزمایش کنترل شده ای که در کانادا برروی مصرف ویتامین Eتقویتی به عمل آمد آشکار گردید که این عمل هیچ سودی برای پیش گیری از بروز کمخونی در شیر خوارگان نارس در بر ندارد (زیپورسکی و دیگران ،۱۹۸۷).برآنند که مصرف مکمل آهن در طی نخستین ماه زندگی ضروری نیست و این مواد ویژگیهای گندزدایی شیر مادر را از بین می برد .

پس از این دوره ،مقدار آهنی که داده می شود به وزن نوزاد در هنگام به دنیا آمدن بستگی خواهد داشت :چنانچه وزن نوزاد در هنگام تولد کمتر از ۱۰۰۰گرم باشد ،روزانه به (۴mg)mmo۱۰۷/۰ آهن به ازای هر کیلو از وزن نیاز خواهد داشت .برای وزن ۱۵۰۰-۱۰۰۰گرم ،روزانه mmo۱ (۳mg)/kg۵۳/۰وبرای وزن ۲۵۰۰-۱۵۰۰گرم روزانه mmo۱(۲mg)/kg۰۳۵/۰آهن بسنده می نماید .مصرف مکمل آهن رابايد تا ۱۵-۱۲ ماهگی ادامه داد.

▪ مس

کمبود مس می تواند باعث بروز پوکی استخوان و حالات غیر عادی متافیز گردد که بر اثر عکسبرداری معلوم خواهد شد که چندان تفاوتی با آنچه در بیماری را شیتیسم دیده می شود ندارد .مس وروی همراه با آهن نزدیک به پایان دوره بارداری در جگر رویان گرد می آیند وبنابراین نارس بودن نوزاد سبب می گردد اندوخته های کافی این مواددربدن او به وجود نیاید.افزون براین،افزایش روتین مکمل آهن به پاره ای از انواع شیر خشک سبب می گردد میزان در دسترس بافتها قرار گرفتن روی ومس پائین آید.از سوی دیگر میزان در دسترس بافتها قرار گرفتن مس تا اندازه ای به میزان نسبی فلزات دیگر از قبیل روی وکادمیوم بستگی دارد(به پیوست۱۰-۲ بنگرید).تا کنون میزان دقیق نیاز به این مواد مشخص نشده است وحالات کمبود آنها ممکن است پدید آید(یوآن ودیگران ،۱۹۷۹ )آژت ودیگران، ۱۹۸۰

▪ سلنیوم

در اثر انتقال خون ،روزانه ۵/۰ میلی گرم سلنیوم به ازای هرکیلو گرم از وزن تن فراهم می آید.چنانچه میانگین دریافت روزانه برابر ۷۳/۱ mg/kgازوزن می باشد ،باعث سقوط میزان سلنیوم در شیرخوارگان نارسی که از طریق روده ای تغذیه می شود خواهد شد (فریل و دیگران ،۱۹۸۴)،شیر خوارگانی که به طور کامل با روش تزریقی تغذیه می شوند روزانه به ۳mg/kgازاین عنصر نیاز دارند .

▪ کلسیم و فسفر

www.takbook.com

کمبود میزان کانیها استخوان که به تغییرات راشی تیسمی منجر می گرددمکررادر شیر خوارگانی که وزنشان به هنگام به دنیا آمدن کم بوده دیده می شود .

آنهایی که وزنشان کمتر از ۱۵۰۰گرم بوده است رابايد با بررسی میزان آلکالین فسفاتاز استخوان جهت یافتن شواهد بیماری نرم استخوانی مرتبا تحت مراقبت قرار داد(اندازه گیری ایزو آنزیمها ایده آل لیکن الزامی نیست )و سپس تشخیص را با عکسبرداری از مچ دست توسط پرتوایکس مورد تایید قرار داد.جذب کلسیم در هنگام تولد وزنشان خیلی پایین بوده بسنده نیست .مقدار و نوع چربی ،مقادیر نسبی کلسیم و فسفر و ویتامین D همگی برروی میزان جذب کلسیم تاثیر خواهند داشت.شیرهایی که برای تامین نیازهای نوزادانی که در هنگام تولد وزنشان کم بوده تهیه شده باید نسبت به فرمولهای نرمال دارای مقدار کلسیم و فسفر بیشتری باشد .کاربرد مکمل کلسیم وفسفات که پس از آزمایش خون برای رفع کمبود به شیر افزوده می شود توسط وایت لا (۱۹۸۶)شرح داده شده است .

بهترین نسبت کلسیم :فسفر تعیین نگردیده است و توصیه های کنونی برای مصرف این مواد برابر مقادیری است که برای شیر خورگان ۲-۲/۱کیلو گرمی که به موقع به دنیا آمده اند توصیه گردیده است .مدارک کافی برای اثبات افزایش نیاز به منیزیم در دست نیست .

گرچه به نظر می رسد میزان بالا ی نگهداری این عنصر در بدن مستلزم آن باشد که این عنصر بیش از انچه در شیر مادریا در شیر خشک های نرمال که برای شیر خوارگان تهیه می شود موجود است به بدن شیر خواره برسد.

- ویتامین ها

جذب اندک،افزایش کاربرد و رشد سریع بافتها همگی اشاره بر ازدیاد نیاز به تمام ویتامین ها دارند .در مواردی که شیر خوارگان را با شیر کامل مادر تغذیه می کنند یا در جایی که کل انرژی دریافتی کمتر از ۱۲۵۰ (kca۱۳۰۰ KJ)درروز باشد ،مصرف مولتی ویتامین مورد نیاز خواهد بود .بااین همه این ماده برای یک ماهگی توجیه می گردد.مصرف روتین یک فرآورده حاوی مولتی ویتامین برای نوزادان که به هنگام تولد وزنشان خیلی کم بوده کمتر قابل توجیه است .

- ویتامین D

سوخت وساز کولکالسیفرول (ویتامین d۳)درشیرخوارگان نارس بامدت زمانی که شیرخواره در رحم مادرسپری کرده بستگی دارد .پیش از ۳۲هفته میزان جذب کافی نیست،وروزانه باید ویتامین Dمحلول ومکمل ویتامین تامیزان ۰۵/۰میلیگرم به شیرخواره داده شود.پس ازاین سن مصرف ۰۳/۰-۰۱/۰میلی گرم ازاین ماده کافی به نظر می رسد.

- ویتامین E

نیاز به ویتامین Eهم به مقدار اسیدهای چرب غیر اشباع دارای بیش از یک اتصال دوگانه وهم به میزان آهن غذا بستگی دارد ،آهن به عنوان کاتالیزور تولید لیپیدپراکسیدازها از چربیهای غیر اشباع به کار می آید .نسبت یک میلی گرم آلفا-توکوفرول به هر گرم اسید لینولئیک توصیه می شود وچنانچه از مکمل آهن استفاده شود،مصرف دست کم ۵میلی گرم آلفا توکوفرول تجویز می گردد.

- ویتامین C

از دیدگاه تئوریک نیاز به اسید آسکوربیک وویتامین cفزونی می یابد زیرا در شیر خوارگان سبک وزن میزان مصرف پروتئین بیشتر است بویژه هنگامی که از غذای مبتنی برکازئین استفاده می شود یا شیرخواره گرفتار هیپرتیروز نیمی ویا هیپرفنیل آلانینمی باشد .برآنند که مصرف ۵۰میلی گرم ویتامین Cدر روز بسنده است .

- ویتامین B۶

بالا بردن میزان مصرف پروتئین دلیل برافزایش نیاز به پیریدوکسین (ویتامین B۶)است ودست کم ۰۱۵/۰mg/gپروتئین ویا میزان کل ۱/۰mgدر روز کافی می نماید .

- ویتامین k

www.takbook.com

جذب کینونها (ویتامین k)درنخستین روزهای زندگی کاهش می یابد زیرا فلور روده هنوز تشکیل نشده و سنتز ویتامین توسط باکتریها آغاز نگردیده است .دربدو امر مصرف یک روز ۵/۱/۱میلی گرم ویتامین kتوصیه می شود .

▪ اسید فولیک

نیاز به اسید فولیک اضافی مورد قبول همگان قرار نگرفته است لیکن مصرف روزانه ۲/۰-۱/۰میلی گرم ازاین ماده از بروز حالت کمبود این ماده پیش گیری خواهد کرد.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

**http://vista.ir/?view=article&id=325041**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامینها و املاح، مصارف و منابع

● ویتامین A

▪ رشد سلولهای جدید ، سلامت پوست ، مو ، نسوج و تقویت دید در نور کم

▪ سبزیجات سبز تیره و زرد و میوه های زرد رنگ، مانند : کلم ایتالیایی ( بروکلی ) ، اسفناج ، شلغم تازه ،هویج ، کدو سبز ، سیب زمینی ، کدو تنبل ، طالبی و زردالو و درمنابع حیوانی مانند : جگر ، شیر ، کره ، پنیر و تخم مرغ سالم

● ویتامین D

▪ یاری دهنده جذب کلسیم و فسفات برای سلامت استخوانها و دندان

▪ شیر غنی ، پنیر ، تخم مرغ سالم ، جگر ، ماهی آزاد ، مارگارین غنی .

▪ پوست میتواند نور کافی خورشید را جذب و ویتامین E بسازد

● ویتامین E

▪ حفاظت از گلبولهای قرمز خون و کمک در جلوگیری از تحلیل ویتامین A و C

▪ مارگارین و روغن سبزیجات ( سویا ، ذرت ، گل رنگ ، دانه پنبه ) ، جوانه گندم ، سبزیجات سبز برگ

● ویتامین K

▪ ضروری برای لخته شدن طبیعی خون و ترکیب پروتئینهای بنیادی در پلاسما ، استخوان و کلیه ها

▪ اسفناج ، کاهو ، کلم پیچ ، کلم ، گل کلم ، سبوس گندم ، گوشت ، حبوبات ، بعضی از میوه ها ، محصولات لبنی ، تخم مرغ

www.takbook.com

- ویتامین C
  - یک ویتامین آنتی اکسیدانت مورد نیاز در شکل دهی کلاژن برای نگهداری سلولها با یکدیگر و برای سلامت دندان و لثه و رگهای خونی ، بهبود دهنده جذب آهن و مقاوم کننده بدن در برابر عفونتها.
  - بسیاری از میوه ها و سبزیجات تازه مانند بروکلی ، فلفل سبز و قرمز ، کلم بروکسل ، گل کلم ، لیمو ، کلم ، آناناس ، توت فرنگی ، مرکبات تازه
- ویتامین B۱
  - مورد نیاز برای متابولیسم انرژی و کارکرد صحیح سیستم اعصاب
  - حبوبات سالم ، دانه سویا ، نخود فرنگی ، جگر ، کلیه ، گوشت خوک ، بنشن ، دانه ها و آجیل
- ویتامین B۲
  - مورد نیاز برای متبولیسم انرژی ، ساخت نسوج ، و کمک در دید خوب
  - فراورده های لبنی ، گوشت خالص ، ماکیان ، ماهی ، حبوبات ، بروکلی ، شلغم تازه ، مارچوبه ، اسفناج و سایر محصولات غذایی غنی
- ویتامین B۳
  - مورد نیاز برای متابولیسم انرژی ، عملکرد صحیح سیستم گوارش ، و سلامت سیستم اعصاب
  - گوشت خالص ، جگر ، ماکیان ، شیر ، کنسرو ماهی آزاد ، سبزیجات برگ سبز
- ویتامین B۶
  - مورد نیاز برای رشد سلولها
  - جوجه ، ماهی ، گوشت خوک ، جگر ، کلیه ، حبوبات سالم ، آجیل و بنشن
- اسید فولیک
  - بهبود گوارش طبیعی ، ضروری برای افزایش سلولهای گلبول قرمز خون
  - جگر ، مخمر ، سبزیجات برگ سبز تیره ، بنشن و بعضی میوه ها
- ویتامین B۱۲
  - مورد نیاز برای ساخت پروتئین در بدن، سلولهای گلبول قرمز خون و کارکرد طبیعی نسوج عصبی
  - جگر ، کلیه ، ماست ، فراورده های لبنی ، ماهی ، صدف خوراکی ، گوشت صدف ، شیر خشک بدون چربی ، ماهی آزاد ، ماهی ساردین یا کیلکا
- کلسیم
  - مورد نیاز برای سلامت استخوانها و دندان ، لخته شدن طبیعی خون و کارکرد سیستم اعصاب
  - محصولات لبنی ( مانند شیر ، ماست ، پنیر )، بروکلیو سایر سبزیجات سبز تیره ، کلم ، کلم پیچ ، ساردین یا کیلکا و ماهی آزاد یا قزل آلا ، آجیل ، حبوبات و دانه ها
- آهن
  - مورد استفاده برای تشکیل هموگلوبین ، که اکسیژن را از ریه ها به سلولها حمل میکند
  - گوشت ، تخم مرغ ، سبزیجات سبز تیره برگدار، بنشن ، مغز حبوبات و محصولات غذایی غنی
- فسفر
  - مورد استفاده در سلامت استخوانها و دندان ، متابولیسم انرژی و تعادل اسیدی مبنا در بدن
  - شیر ، حبوبات ، گوشت سالم ، ماست ، پنیر ، بستنی ، عدس ، دانه ها ، لوبیا ، آجیل ، شکلات ، کره بادام زمینی ، سبوس و سایر افزودنیهای حاوی فسفر

www.takbook.com

- منیزیم
  - مورد نیاز برای سلامت استخوانها و دندان ، عملکرد صحیح سیستم اعصاب و متابولیسم انرژی.
  - فراورده های لبنی ، گوشت ، ماهی ، ماکیان ، سبزیجات سبز ، بنشن
- روی
  - مورد نیاز برای تکثیر سلول، رشد نسوج و ترمیم آنها
  - گوشت ، خوراک دریایی و جگر ، تخم مرغ ، شیر ، دانه حبوبات
- پانتاتونیک اسید
  - مورد مصرف برای متابولیسم انرژی
  - زرده تخم مرغ ، جگر ، کلیه ، مخمر ، بروکلی ، گوشت پشت مازه گاو ، شیر بدون چربی ، سیب زمینی ، ملاس ( شیره قند ) ، خرچنگ دریایی ، گوشت سیرابی ، آوکادو ، قارچ ، عدس
- مس
  - مورد نیاز برای ترکیبات هموگلوبین ، مطلوب برای متابولیسم جذب آهن و حفاظت رگهای خونی
- خوراکهای دریایی ، آجیل ، بنشن ، سبزیجات برگ سبز ، میوه های خشک شده ( مانند : آلو خشک ، کاکائو و نارگیل ) ، مخمر ، گوشت سیرابی ، سیب زمینی ، حبوبات ،لوبیا
- منگنز
  - مورد نیاز برای ساختمان آنزیمها
  - دانه حبوبات ، میوه و سبزیجات ، چای
- پتاسیم
  - حمایت از مایعات و تعادل الکترولیتی بدن ، حمایت از سلامت سلول ، انقباض عضلات ، انگیزش انتقالات عصب
  - گوشت ، شیر ، میوه ، حبوبات ، سبزیجات ، بنشن
- ید
  - تنظیم رشد ، پیشرفت و متابولیسم
  - نمک ید دار ، خوراک دریایی ، نان ، فراورده های لبنی
- کلراید
  - حمایت از مایعات و تعادل الکترولیتی بدن ، مناسب برای گوارش
  - نمک معمولی ، سس سویا ، غذاهای آماده
- سدیم
  - حمایت از مایعات و تعادل الکترولیتی بدن
  - نمک معمولی ، سس سویا ، غذاهای آماده
- سلنیم
  - کار با ویتامین E مانند آنتی اکسیدانت
  - خوراک دریایی ، گوشت ، حبوبات
- منگنز

www.takbook.com

▪ تسهیل کننده بسیاری از مراحل سلول

▪ توزیع نامحدود در غذاها

● فلوراید

▪ رشد استخوان و دندان

▪ آب نوشیدنی ، چای ، خوراک دریایی

● کرومیم

▪ آزاد کننده انرژی از قند گلوکز

▪ گوشت ، غذاهای خام ، چربی ،روغن سبزیجات

● مولیبیدنم

▪ تسهیل کننده بسیاری از مراحل سلول

▪ بنشن ، غلات ، گوشت سیرابی

موارد فوق قسمتی از اطلاعات بسیار گسترده دنیای ویتامینها و املاح را متذکر گردیده است

● ویتامین برای بدنسازان

بدنسازی به تغذیه مناسب و موفق وابستگی زیادی دارد . اطلاعاتی که در مورد اثرات مفید مصرف کافی ویتامینها و اثرات نامطلوب بر جای مانده از نا کافی بودن مصرف ویتامین وجود دارد باعث گردیده تا ویتامینهای موجود در رژیمهای غذایی مورد توجه خاص قرار گیرد . عموماً مصرف زیاد ویتامینهای محلول در آب ضرر کمی دارد ، اما مصرف زیاد ویتامینهای محلول در چربی ممکن است اثرات مسموم کنندگی داشته باشد. ویتامینها و املاح در بعضی موارد باعث جذب بهتر سایر مواد هستند ، در برخی موارد باعث ترمیم سریعتر عضلات آسیب دیده میگردند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می نمایند .

منبع : پایگاه‌علمی‌بدنسازی وپرورش‌اندام‌ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=295746**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین‌ها و ریزمغذی‌های مورد نیاز سالمندان

● ویتامین‌های گروه B

این گروه از ویتامین‌ها در کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی موثرند. دریافت کافی فولات، ویتامین B۶ و ویتامین B۱۲ که به کاهش مقدار هموسیستیین پلاسما منجر می‌شوند، توصیه می‌شود. جوانه غلات و

www.takbook.com

حبوبات مانند جوانه گندم، جوانه عدس و جوانه ماش سرشار از ویتامین‌های گروه B و ویتامین C است. از جمله منابع عمده ویتامین ??B گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ و لبنیات است.

● ویتامین D

سالمندان به علت کم شدن جذب ویتامین D در بدن و نیز کاهش ساخته شدن این ویتامین در پوست ممکن است به کمبود این ویتامین دچار شوند. این ویتامین از طریق کمک به جذب کلسیم، از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. زرده تخم مرغ، جگر و روغن کبد ماهی منابع غذایی این ویتامین هستند. قرار گرفتن در معرض نور آفتاب هر روز ۲۰ تا ۳۰ دقیقه از منابع دیگر تامین این ویتامین است.

● ویتامین C

این ویتامین نقش مهمی‌در جلوگیری از آسیب بافتی و کمک به ترمیم عضلات دارد و موجب افزایش جذب آهن از غذا می‌شود.

منابع غذایی غنی از ویتامین c شامل: مرکبات، سبزی‌ها، طالبی، خربزه، فلفل سبز، پرتقال، کیوی و ساقه سبز پیازچه و توت فرنگی است. پختن سبزی‌ها به مدت طولانی و یا قرار گرفتن سبزی‌ها و میوه‌های خرد شده در معرض هوا و نور موجب از بین رفتن ویتامین c موجود در آنها می‌شود.

● ویتامین E

این ویتامین نقش مهمی‌در تقویت سیستم دفاعی بدن و پیشگیری از سرطان‌ها به‌ویژه سرطان پستان دارد. منابع غذایی غنی از ویتامین E شامل: جوانه گندم، غلات سبوس‌دار، سبزی‌های دارای برگ سبزتیره، روغن زیتون است.

کلسیم جذب کلسیم در نتیجه کاهش گیرنده‌های ویتامین D در این سنین کمتر می‌شود. این ماده نقش مهمی در سلامت دوره سالمندی دارد چرا که کمبود این ماده موجب پوکی استخوان می‌شود. منابع غذایی شامل: شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی است.

● آهن

دریافت ناکافی آهن در سالمندانی که گوشت قرمز، ماهی و ماکیان استفاده نمی‌کنند، دیده می‌شود. کمبود آهن به کم خونی، احساس خستگی و ضعف منجر می‌شود. در انواع گوشت‌ها، تخم مرغ، حبوبات، مغزها، غلات سبوس دار، میوه‌های خشک شده (کشمش، توت خشک، برگه زردآلو) و در انواع سبزی خوردن مانند جعفری مقادیر بالایی آهن وجود دارد. مصرف آهن همراه با ویتامین C به جذب بهترآن کمک می‌کند.

● روی

کمبود روی موجب بی اشتهایی، مشکلات بینایی و کندی ترمیم زخم‌ها می‌شود. روی در انواع گوشت‌ها، تخم مرغ، جگر، شیر، غلات سبوس‌دار، مغزها، سبزی‌های سبز و زرد تیره وجود دارد. مکمل یاری روی تنها در افرادی توصیه می‌شود که کمبود دریافت دارند.

● میزان مصرف مواد غذایی بر اساس هرم غذایی

▪ گروه نان و غلات: این گروه شامل موادی مانند: انواع برنج، نان، ماکارونی، گندم و جو است. مواد مغذی مهم آنها شامل: بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B، آهن و مقداری پروتیین ونقش این گروه در بدن تولید انرژی، رشد و سلامت اعصاب است.

ـ نکات مهم در استفاده از گروه نان و غلات: از این گروه باید حداقل شش سهم در روز استفاده شود. بهتر است برنج به صورت کته مصرف شود. از نان‌هایی استفاده شود که در تهیه آن جوش شیرین به کار نرفته است ( اسید فیتیک مانع جذب آهن و سایر املاح می‌شود ). واحد این گروه برابر است با یک برش ?? گرمی از انواع نان ( معادل یک کف دست ) یا نصف تا یک لیوان ماکارونی و یا برنج پخته شده و یا چهار قاشق سرصاف آرد غلات.

www.takbook.com

▪ گروه شیر و فرآورده‌های آن: این گروه شامل موادی مانند: شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی است. مواد مغذی مهم آنها شامل: پروتیین، کلسیم، فسفر، بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B و ویتامین A است و نقش آنها در بدن شامل محکم شدن استخوان‌ها و دندان‌ها و نیز رشد و سلامت پوست است. در سالمندی باید از این گروه حداقل دو سهم در روز استفاده شود.

ـ نکات مهم در استفاده از گروه شیر و لبنیات: مصرف نوشابه‌های گازدار که حاوی فسفر زیاد است موجب فقدان تعادل کلسیم و فسفر شده و به دنبال آن احتمال کمبود کلسیم افزایش می‌یابد. توصیه می‌شود که اقلام کم چرب مصرف شود. واحد این گروه برابر است با یک لیوان شیر یا ماست یا کشک ?? تا ?? گرم پنیر.

▪ گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها: این گروه شامل موادی مانند: گوشت‌های قرمز، سفید، امعاء و احشاء، تخم‌مرغ، حبوبات و مغزهاست. مواد مغذی مهم آنها شامل: پروتیین، آهن، روی و بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B است. نقش این مواد در خون‌سازی، رشد و سلامت اعصاب است و باید حداقل دو سهم در روز از این گروه استفاده شود.

ـ نکته مهم در استفاده از گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها: واحد این گروه برابر است با سه قطعه گوشت، ران یک مرغ، یک لیوان حبوبات پخته شده، نصف لیوان انواع مغزها، دو عدد تخم مرغ.

▪ گروه میوه‌ها وگروه سبزی‌ها: این گروه مواد مغذی لازم برای حفظ سلامت بدن را تامین می‌کنند. این گروه‌ها منابع اصلی تامین آنتی اکسیدان هستند. آنتی اکسیدان‌ها سد دفاعی بدن در برابر رادیکال‌های آزاد هستند. رادیکال‌های آزاد عوامل اصلی تخریب سلول‌ها و ایجاد بیماری‌های مزمن در بافت‌های مختلف بدن هستند و از جمله عوامل پیری به شمار می‌آیند. چنانچه سالمندان قادر به استفاده از سبزی‌ها و میوه‌های خام نیستند، می‌توانند از آنها به صورت پخته شده استفاده کنند. مواد مغذی مهم میوه‌ها و سبزی‌ها شامل: انواع ویتامین‌ها، انواع املاح و فیبراست و سالمندان باید حداقل پنج سهم و بیشتر در روز از این گروه‌ها استفاده کنند.

ـ چند نکته مهم در استفاده از گروه میوه‌ها و سبزی‌ها: واحد این گروه برابر است با یک عدد سیب، پرتقال، سه عدد زرد آلو، نصف لیوان آب میوه، نصف لیوان سبزی پخته، یک لیوان سبزی کاهو و اسفناج، یک عدد سیب زمینی بزرگ. نقش این مواد در بدن عبارت است از: مقاومت در برابر عفونت، ترمیم زخم‌ها، سلامت چشم و بینایی، سلامت پوست و کمک به سوخت و ساز بدن.

● چند نکته مهم درباره تغذیه سالمندان

▪ تعداد وعده‌های غذا باید حداقل روزی پنج وعده و مقدار غذا در هر وعده کم باشد.

▪ در سالمندانی که جویدن غذا برای آنها مشکل است، مصرف غذاهای نرم مانند پوره، گوشت‌های نرم، سوپ، آش‌هایی که حبوبات زیاد ندارند، آب میوه، میوه‌های رنده شده و سبزی خرد شده توصیه می‌شود.

▪ غذاهای چرب و سرخ شده، سس مایونز، سبزی‌های نفاخ مانند کلم و گل‌کلم بهتر است تا حد امکان کمتر مصرف شود.

▪ مصرف تخم مرغ به سه عدد در هفته محدود شود.

▪ مصرف چربی کم شود، آن مقدار کم هم روغن مایع مانند روغن زیتون باشد.

▪ در صورت داشتن یبوست و بی‌خوابی یک لیوان شیرگرم پیش از خواب بنوشید.

▪ مصرف اضافه ویتامین‌ها موجب هیپر ویتامینوزمی‌شود. مقدار دریافت مکمل‌ها باید با توجه به مقدار آنها در رژیم مصرفی و نیاز سالمندان از سوی متخصص تغذیه توصیه شود.

منبع : روزنامه سلامت

**http://vista.ir/?view=article&id=347887**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

## ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای رشد موها

تغذیه مناسب باعث می‌شود مویی نرم و براق و پوست سری سالم داشته باشید و در عوض، داشتن تغذیه نامناسب یعنی داشتن موهایی خشک، شکننده و در حدی نازک که به راحتی کنده می‌شوند و تغییر رنگ می‌دهند.

علاوه بر لزوم مصرف مواد مغذی غذایی مثل ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین و اسیدهای چرب ضروری که در ادامه به طور کامل در موردشان صحبت می‌شود، بعضی بیماری‌های مسبب ریزش مو را می‌توان با تغذیه مناسب درمان کرد. مثلاً بعضی از انواع کم‌کاری تیرویید ناشی از مصرف کم ید یا التهاب تیرویید هستند و آن‌ها را می‌توان با دریافت مقادیر کافی ید و ویتامین E درمان کرد.

یکی دیگر از این بیماری‌ها، آنمی (کم‌خونی) فقر آهن است. در صورت کم شدن ذخایر آهن بدن، کم‌خونی ایجاد می‌شود. زنان در مقایسه با مردان ذخایر آهن کمتری دارند و بیشتر در معرض کم‌خونی قرار می‌گیرند. علاوه بر درمان کم‌خونی به وسیله داروها، مصرف غذاهای حاوی آهن نیز در جلوگیری از ریزش مو به علت کم‌خونی مؤثرند.

▪ ویتامین A:

آنتی‌اکسیدانی است که برای تولید سبوم در پوست سر لازم است.

ـ غذاهای حاوی آن عبارتند از:

روغن کبد ماهی، گوشت، شیر، پنیر، تخم‌مرغ، اسفناج، بروکلی، کلم، هویج، هلو و زردآلو. ولی باید در نظر داشته باشید که مصرف بیش از حد آن باعث ایجاد مسمومیت و ریزش مو و مشکلات جدی دیگر می‌شود و با قطع مصرف آن نیز ریزش مو اصلاح می‌شود.

▪ ویتامین C:

آنتی‌اکسیدانی است که باعث حفظ سلامت پوست و مو می‌شود.

ـ غذاهای غنی از ویتامین C عبارتند از:

مرکبات، توت‌فرنگی، کیوی، طالبی، آناناس، گوجه‌فرنگی، فلفل‌سبز، سیب‌زمینی و سبزیجات سبزینه‌دار. همچنین ویتامین C باعث جذب بهتر آهن موجود در غذا می‌شود که برای جلوگیری از ریزش مو ضروری است.

▪ ویتامین E:

آنتی‌اکسیدانی است که جریان خون سر را افزایش می‌دهد. منابع آن شامل روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون، سبوس گندم، سویا، دانه‌ها، سبزیجات و برگ‌ها و دانه‌های روغنی خام. به خاطر داشته باشید که مصرف زیادی آن سبب افزایش فشار خون و کاهش انعقاد خون می‌شود. افرادی که داروهای ضد فشار خون یا ضد انعقاد مصرف می‌کنند باید قبل از مصرف ویتامین E با پزشک خود مشورت کنند.

www.takbook.com

▪ بیوتین:

به تولید کراتین کمک می‌کند و از سفید شدن و ریزش مو جلوگیری می‌نماید. کمبود بیوتین علاوه بر نازک شدن و ریزش مو، باعث خشکی و پوسته‌پوسته شدن پوست و بی‌اشتهایی می‌شود.

ـ منابع غذایی حاوی آن عبارتند از:

غلات سبوس‌دار، زرده تخم‌مرغ، جگر، برنج و شیر، مخمر آبجو، دانه آفتابگردان، گردو، سویا، جو، عدس و نخود سبز.

▪ اینوزیتول:

باعث حفظ سلامت فولیکول‌های مو می‌شود. منابع غذایی آن شامل غلات سبوس‌دار، مخمر آبجو، جگر و مرکبات است.

▪ نیاسین (ویتامین ۳B):

باعث بهبود جریان خون پوست سر می‌شود. منابع آن شامل مخمر آبجو، سبوس گندم، ماهی، مرغ، بوقلمون و گوشت است. مصرف بیش از حد آن باعث ایجاد احساس گرگرفتگی می‌شود.

▪ اسید پانتوتنیک (ویتامین ۵B):

از سفید شدن و ریزش مو جلوگیری می‌کند. منابع غذایی آن شامل مخمر آبجو، غلات سبوس‌دار، گوشت و زرده تخم‌مرغ است.

▪ ویتامین ۶B:

از ریزش مو جلوگیری می‌کند و موجب تولید ملانین می‌شود که مسؤول ایجاد رنگ موها است. کمبود ویتامین ۶B باعث ریزش مو، شکاف گوشه‌های لب، ضعف عضلانی و بی‌خوابی می‌شود.

ـ منابع غذایی عبارتند از: مخمر آبجو، جگر، غلات سبوس‌دار، سبزیجات، گوشت و زرده‌تخم‌مرغ. مصرف زیادی آن باعث بی‌حسی دست‌ها و پاها می‌شود.

▪ ویتامین ۱۲B:

از ریزش مو جلوگیری می‌کند. مرغ، ماهی، تخم‌مرغ و شیر منابع خوب ویتامین ۱۲B هستند. همچنین اسید فولیک و پاراآمینوبنزوییک اسید (PABA) نیز در حفظ و نگهداری رنگ و استحکام مو بسیار مؤثرند.

▪ پروتئین:

پروتئین‌ها از اسیدهای آمینه تشکیل شده‌اند. چند تا از اسیدهای آمینه در ساختار مو نقش اساسی دارند که از مهم‌ترین آن‌ها ال- لیزین است. کمبود پروتئین سبب می‌شود که قطر موها کاهش یابد و موها وارد مرحله استراحت شوند. بنابراین ۲ تا ۳ ماه بعد از مصرف کم پروتئین، تشدید ریزش مو خودش را نشان می‌دهد. هر فرد سالم باید حداقل ۱۵ درصد انرژی روزانه خود را از غذاهای حاوی پروتئین تأمین کند. سویا یکی از منابع غنی پروتئین است و مطالعات مختلف نشان داده‌اند که این ماده باعث تحریک رشد مو می‌شود. از دیگر منابع پروتئین می‌توان به گوشت و تخم‌مرغ و لبنیات و غلات اشاره کرد. بنابراین رژیم‌های لاغری نامناسب و فقیر از نظر پروتئین می‌توانند سبب ریزش موها شوند.

▪ اسیدهای چرب ضروری:

مصرف اسیدهای چرب ضروری که در ماهی و روغن زیتون وجود دارد، حالت موها را بهبود می‌بخشد و از خشکی و ریزش آن‌ها جلوگیری می‌کند. البته باید توجه داشت که مصرف زیاد چربی‌های اشباع، باعث افزایش ریزش مو می‌شود. یکی از دلایلی که در سال‌های اخیر ریزش مو در افراد افزایش یافته، مصرف غذاهای سرخ‌کردنی و دارای چربی‌های اشباع به میزان زیاد است.

▪ کلسیم:

برای رشد مو ضروری است. لبنیات، دانه‌های روغنی، مخمر آبجو، لوبیا، عدس و کنجد منابع خوب تأمین کلسیم هستند، ولی باید در نظر داشته باشید که مصرف زیاد کلسیم از جذب آهن و روی جلوگیری می‌کند. همچنین اسیدهای موجود در شکلات نیز مانع جذب کلسیم می‌شود.

www.takbook.com

▪ کروم:

از افزایش یا کاهش قند خون که هر دو موجب ریزش مو می‌شوند، جلوگیری می‌کند

ـ منابع اصلی این ماده عبارتند از:

مخمر آبجو، جگر، نان سبوس‌دار و گوشت گاو.

▪ مس:

مس از ریزش مو جلوگیری می‌کند و باعث حفظ رنگ و ساختمان آن می‌شود. منابع خوب مس شامل جگر، سبزیجات، غلات سبوس‌دار، تخم‌مرغ، ماهی و لوبیا است. باید در نظر داشته باشید که مصرف بیش از حد مواد دارای مس هم باعث ایجاد موی خشک و ریزش آن می‌شود.

▪ ید:

باعث تنظیم هورمون‌های تیرویید می‌شود و از ایجاد موی شکننده و ریزش مو جلوگیری می‌کند. منابع خوب آن شامل ماهی، نمک یددار و سیر است.

▪ منیزیم:

این عنصر همراه با کلسیم باعث بهبود رشد مو می‌شود. سبزیجات، سبوس گندم، غلات سبوس‌دار، سویا، ماهی و دانه‌های روغنی منابع خوب منیزیوم هستند.

▪ منگنز:

باعث افزایش رشد مو می‌گردد. غلات کامل سبوس‌دار، تخم‌مرغ، دانه‌های روغنی، نخود و لوبیا، مرغ، ماهی و گوشت حاوی مقادیر فراون منگنز هستند.

▪ سلنیم:

باعث حفظ خاصیت ارتجاعی پوست و مو می‌شود. منابع آن عبارتند از: مخمر آبجو، گوشت، ماهی، غلات، تن ماهی و بروکلی. مصرف بیش از اندازه سلنیم باعث ریزش مو و افتادن دندان‌ها و ناخن‌ها می‌گردد.

▪ پتاسیم:

به بهبود جریان خون و رشد بهتر موها کمک می‌کند. موز، خرما، انجیر، میوه‌های خشک‌شده، سیر، دانه‌های روغنی، سیب‌زمینی، کشمش و ماست منابع غذایی حاوی پتاسیم هستند.

▪ سیلیس:

باعث استحکام مو می‌شود و از ریزش مو جلوگیری می‌کند. غذاهای دریایی، برنج، سویا، سبزیجات، قسمت خارجی سیب‌زمینی، خیار، فلفل قرمز و سبز، جوی خام و جوانه حبوبات دارای مقادیر فراوان سیلیسیوم هستند. مصرف بیش از اندازه این ماده باعث ریزش مو، دندان‌ها و ناخن می‌شود.

▪ گوگرد:

یکی از مهم‌ترین عناصر تشکیل‌دهنده مو گوگرد است. پیاز، سیر، تخم‌مرغ، گوشت، ماهی و لبنیات منابع خوب گوگرد هستند.

▪ روی:

روی و ویتامین A با هم بر رشد و شادابی مو اثر می‌کنند. کمبود یکی از این عناصر باعث داشتن مویی خشک و پوستی چرب و علاوه بر آن، کاهش حس چشایی و دیر خوب شدن زخم‌ها می‌شود. اسفناج، دانه آفتابگردان، قارچ، غلات سبوس‌دار، مخمر آبجو و علی‌الخصوص گوشت قرمز و گوشت ماکیان منابع خوب روی هستند. روی همچنین باعث بهبود عملکر سیستم ایمنی می‌گردد. البته در نظر داشته باشید که مصرف زیاد این ماده می‌تواند از جذب آهن جلوگیری کند.

www.takbook.com

▪ آهن:

از کم‌خونی و ریزش موی ناشی از آن ممانعت می‌کند و در بسیاری از موارد کم‌خونی فقر آهن سبب ریزش مو می‌شود.

ـ ۳ علت اصلی کم‌خونی فقر آهن عبارتند از:

۱) از دست دادن آهن به علت خونریزی وسیع و مزمن که می‌تواند به علت خونریزی از دستگاه گوارش، بارداری، خونریزی‌های ماهیانه یا جراحات شدید باشد

۲) کاهش جذب آهن: داروهای خنثی‌کننده اسید معده می‌توانند سبب کاهش جذب آهن شوند. برداشتن کامل یا بخشی از معده (گاسترکتومی)، فقدان اسید معده (آکلریدی)، برداشتن کامل یا بخشی از روده و اسهال مزمن نیز جذب آهن را کم می‌کنند

۳) مصرف ناکافی آهن در رژیم غذایی. علایم فقر آهن عبارتند از: کم‌خونی، موی شکننده، اختلال بلع، مشکلات گوارشی، گیجی، خستگی، استخوان‌های نازک و شکننده، ریزش مو، التهاب بافت‌های دهان، ناخن‌های قاشقی، چاقی، پوست رنگ‌پریده، اضطراب و بی‌قراری و پاسخ‌های ذهنی کُند. غذاهای حاوی آهن شامل سبزیجات مانند شاهی، تخم‌مرغ، نان‌های سبوس‌دار، بادام، خرما، چغندر، لوبیا، عدس، هلو، گلابی، کدو، کشمش، کنجد، دانه سویا و آلو می‌شود.

● برای سلامت موهای خود نکات زیر را به خاطر بسپارید:

▪ موی سالم به جریان خون کافی وابسته است. ویتامین C، E و کوانزیم ۱۰Q، جریان خون سر را افزایش می‌دهند. زرده تخم‌مرغ، ویتامین E و کوانزیم ۱۰Q فراوانی دارند.

▪ نیکوتین و کافئین، ریزمغذی‌های حیاتی بدن را کم می‌کنند و سبب افزایش ریزش مو می‌شوند. پس، از مصرف سیگار و مصرف بیش از اندازه قهوه جلوگیری کنید.

▪ از مصرف زیاد نمک و چربی‌های اشباع خودداری کنید.

▪ پخت طولانی‌مدت سبزیجات، مقدار زیادی از ویتامین B آن‌ها را تخریب می‌کند. سبزیجات را به صورت خام یا بخارپز با مدت پخت کوتاه مصرف کنید.

▪ منابع آهن دریافتی را بیشتر کنید.

▪ فراموش نکنید که شما آن چیزی هستید که می‌خورید.

● چه جور ریزش مویی نیازمند مراجعه به پزشک است؟

۱) اگر ریزش موی شما به صورت یک الگوی غیر طبیعی است، یعنی موهای جاهای عجیب و غریبی از سرتان دارند می‌ریزند.

۲) در صورتی که دچار ریزش موی سریع و در سنین پایین شده‌اید (به عنوان مثال در دهه دوم یا سوم زندگی).

۳) اگر ریزش موی شما همراه با درد و خارش است.

۴) اگر منطقه‌ای از پوست سر شما که دچار ریزش مو شده، قرمز است یا پوسته‌ریزی دارد و به طور کلی غیر طبیعی است.

۵) اگر دچار آکنه هستید، موی زاید در صورت دارید یا دچار اختلالات عادت ماهیانه هستید.

۶) در صورتی که خانم هستید و دچار ریزش مو با الگوی مردانه شده‌اید.

۷) اگر دچار کچلی در ریش یا ابروی خود شده‌اید.

۸) اگر همزمان با ریزش مو دچار افزایش وزن شده‌اید یا این‌که دچار ضعف عضلانی، خستگی و عدم تحمل سرما هستید.

۹) اگر ریزش موی شما بیش از ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو در روز است.

۱۰) چنان‌چه ریزش موی شما با اختلالاتی مانند مشکلات پوستی، مشکلات تنفسی، کاهش اشتها، کاهش وزن توجیه‌نشده، استفراغ، تب، درد، یبوست یا اسهال همراه است.

www.takbook.com

● دست پزشک چه کاری بر می‌آید؟

در مراجعه به پزشک، نمونه موی شما و همچنین آزمایش‌های خاصی از نظر بیماری‌های مسبب ریزش مو درخواست می‌شود. اگر خانم هستید پزشک درباره بارداری، دوره‌های عادت ماهیانه و یائسگی از شما سؤال خواهد کرد. اگر فکر می‌کنید داروهایی که مصرف می‌کنید باعث ریزش موی شما شده است از پزشک در این مورد سؤال کنید. اگر ریزش موی شما به عللی مثل دیابت یا بیماری‌های تیرویید یا دیگر اختلالات هورمونی ایجاد شده باشد، درمان مناسب و کنترل بیماری زمینه‌ای برای کاهش و جلوگیری از ریزش مو لازم است. استفاده از داروهایی مثل ماینوکسیدیل می‌تواند از ریزش مو جلوگیری کند و سبب افزایش سرعت رشد مو می‌شود. این دارو برای درمان ریزش مو در مردان و زنان روی پوست سر مالیده می‌شود، ولی بیشتر بر روی ریزش موی بالا و پشت سر، جایی که هنوز مقداری مو باقی مانده، مؤثر است. در آقایان از فیناستراید (پروپشیا) می‌توان برای درمان ریزش مو استفاده کرد. این داروها تا حدود زیادی ایمن هستند، ولی با قطع مصرف آن‌ها پس از مدت کوتاهی ریزش مو دوباره شروع می‌شود. این داروها تقریباً در ۳۵ درصد موارد در رشد مجدد مو در قسمت تاج سر مؤثرند (مؤثر بودن به معنی رشد متوسط تا زیاد موهای جدید در طی یک‌سال است).

هنوز هیچ مطالعه‌ای در مورد تأثیر این داروها بر روی خط رویش پیشانی انجام نشده است. حدود یک درصد مردان با مصرف پروپشیا دچار کاهش میل جنسی و کاهش حجم مایع منی می‌شوند، اگر چه این عوارض جانبی با قطع مصرف دارو از بین می‌روند. به طور خلاصه، ماینوکسیدیل از طریق تحریک فولیکول مو و پروپشیا از طریق سرکوب هورمون DHT در مردان کار می‌کنند. هر دوی این داروها مؤثر و کمک‌کننده‌اند، در حالی که داروهای فراوان دیگری که در بازار یافت می‌شوند، تقریباً همگی غیر مؤثرند. آلوپسی آره‌آتا را می‌توان با کورتیکوتروییدها درمان کرد. اگر پزشک متوجه شود که ریزش موی شما به علت کمبودهای تغذیه‌ای است، شما را به متخصص تغذیه ارجاع خواهد داد.● با ریزش مو چه کنیم؟

لب کلام این‌که مراقبت نادرست مو باعث آسیب و ریزش مو می‌شود. رنگ کردن مداوم و استفاده مرتب از سشوار و اطوی مو باعث ریزش شدید مو می‌گردد. فواصل بین رنگ کردن موها نباید کمتر از ۶ تا ۸ هفته باشد. سعی کنید موهای خود را سفت نبندید و طوری شانه کنید که موها کشیده نشوند. موهای خود را با حوله به نرمی خشک کنید. بهتر است که کمتر از سشوار استفاده کنید و اجازه دهید که موها در هوای آزاد خشک شوند. در صورت ضرورت استفاده از سشوار، از حرارت پایین استفاده کنید. بعضی از پزشکان استفاده از شامپوی بچه را توصیه می‌کنند، ولی بیش از یک‌بار در روز موهای خود را شامپو نکنید. اگر دچار موخوره شدید، حتماً نوک موی خود را کوتاه کنید.

زمانی موهای خود را حالت دهید که خشک یا کمی مرطوب باشند. حالت دادن مو زمانی که موها خیس است باعث کشیده شدن و شکسته شدن موها می‌شود. سعی کنید از کاربرد موادی مانند صاف‌کننده‌ها و رنگ موها حتی‌الامکان پرهیز کنید. تغذیه نامناسب و استراحت کافی برای داشتن موهای سالم ضروری است. تغذیه درست داشته باشید و از مقادیر زیاد آب و کلیسم استفاده کنید. خواب کافی برای عملکرد صحیح بدن شما و داشتن موهایی شاداب لازم است.

در مردان با مصرف رژیم غذایی کم‌چربی می‌توان روند ریزش مو را کندتر نمود. چون ریزش مو در مردان به علت افزایش هورمون تسترسترون است و مصرف غذاهای دارای چربی زیاد و مصرف گوشت فراوان باعث افزایش سطح تستوسترون می‌گردد. رژیم غذایی کم‌چربی باعث توقف روند ریزش مو نمی‌شود ولی سرعت ریزش مو را کاهش می‌دهد.

مو عمدتاً از پروتئین تشکیل شده است. برای بهبود رشد مو از غذاهای دارای پروتئین مثل جگر، مخمر آبجو و سبوس گندم استفاده کنید که این مواد غذایی دارای ویتامین B نیز هستند. یک مطالعه نشان داده پروتئین سویا نیز باعث تحریک فولیکول‌ها و افزایش رشد موها به میزان ۱۵ درصد می‌گردد. شیر سویا منبع خوب پروتئین سویا است. سایر منابع مناسب پروتئین هم عبارتند از: پنیر کم‌چرب، تخم‌مرغ، ماهی، مخمر آبجو، لوبیا و ماست.

دلایل مختلفی برای ریزش دایم یا موقت مو وجود دارد و همان‌طور که در این نمودار که براساس توصیه‌های انجمن پزشکان خانواده آمریکا (AAFP) تهیه شده می‌بینید، بعضی از این علل برگشت‌پذیرند و به شرط برخورد مناسب، چندان جای نگرانی ندارند.

www.takbook.com

منبع : پیک تندرستی

http://vista.ir/?view=article&id=262457

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین‌ها هم سرطان‌زا هستند!

استفاده طولانی‌مدت از بتاکاروتن و سایر ترکیبات حاوی کاروتنوئید که به عنوان مکمل‌های رژیم غذایی مورد استفاده قرار می‌گیرند، ممکن است باعث افزایش خطر بروز سرطان‌های ریه شوند. این مطالعه توسط پژوهشگران دانشگاهی در کارولینای شمالی در ایالات متحده به انجام رسیده است...

این مطالعه که علاوه بر این ترکیبات روی اثرات رتینول، ویتامین A، لیکوین و لوتئین هم بررسی انجام داده به تازگی در نشریه اپیدمیولوژی ایالات متحده به چاپ رسیده است. پژوهشگران این طرح توسط پرسشنامه‌ای به بررسی ۷۷ هزار آمریکایی که به مدت بیش از ۱۰ سال از مکمل‌های غذایی مانند مولتی‌ویتامین‌ها و سایر مکمل‌های غذایی استفاده کرده بودند، پرداختند. نتایج حاصل از این بررسی با میزان بقا و اپیدمیولوژی اطلاعات مراکز سرطانی به منظور یافتن میزان بروز سرطان‌های ریه در این افراد مورد مقایسه قرار گرفت. این مطالعه نشان داد که افرادی که از مکمل‌های غذایی استفاده می‌کنند که حاوی ترکیبات کاروتنوئید هستند در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان‌های ریه هستند.

میزان این خطر در افراد سیگاری به مراتب بیشتر خواهد بود. دکتر جسی سایتا، استاد اپیدمیولوژی و تغذیه و سرپرست این طرح تحقیقاتی در این باره می‌گوید: «از دهه ۸۰ به بعد مطالعات بسیاری برای بررسی ارتباط بین رژیم غذایی و سرطان‌ها صورت گرفته است. نتایج تمامی این تحقیقات نشان دادند که استفاده از میوه‌های تازه و سبزیجات می‌تواند باعث کاهش خطر بروز سرطان‌ها و از جمله خطر سرطان ریه شود.» وی افزود: «بر این اساس پژوهشگران ترکیبات مصنوعی تهیه شده از میوه‌ها و سبزیجات را برای کاهش خطر بروز سرطان‌ها به افرادی که در معرض خطر بیشتری قرار داشتند، تجویز کردند. به عنوان مثال افرادی که سیگاری بودند و خطر سرطان ریه در آنها افزایش داشت کاندید بسیار مناسبی برای مصرف این ترکیبات به شمار می‌رفتند.» دکتر سایتا عنوان کرد: «کارآزمایی‌های بالینی که به تازگی به انجام رسیده نشان دادند که مکمل‌های حاوی بتاکاروتن باعث افزایش خطر سرطان ریه می‌شود.» دکتر سایتا و همکارانش توسط پرسشنامه‌ای در مورد مصرف (میزان دوز و مدت مصرف) مکمل‌های غذایی در افراد بین ۵۰ و ۷۶ سال اطلاعاتی را جمع‌آوری کردند. سپس این افراد به مدت چند سال مورد پیگیری قرار گرفتند. نتایج نشان

www.takbook.com

داد مصرف طولانی‌مدت مکمل‌های غذای که حاوی بتاکاروتن، رتینول و لوتئین باشند شانس بروز سرطان ریه (به خصوص در افراد سیگاری) را افزایش می‌دهد. هر چه مدت مصرف این مکمل‌ها بیشتر باشد، میزان بروز خطر سرطان ریه هم بیشتر خواهد شد. اگرچه بتاکاروتن‌ها خواص آنتی‌اکسیدانی دارند، اما مصرف بیش از حد آن باعث بروز اثرات پرواکسیدانی می‌شود که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

دکتر سحر میرپور

منبع : هفته نامه سپید

**http://vista.ir/?view=article&id=132545**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین‌های عشق

● ویتامین B۱ مخصوص خانمها !

▪ این نوع ویتامین را خانمهای محترم مصرف کنند : به همسرتان توجه کنید به پاهای عضلانی، به سینهٔ فراخ و مردانه اش، به لبخند زیبایش، به شانه‌های پهنش، به دستان بزرگ و مردانه اش، به چشمان خوش حالتش، به صدای پرطنین اش و به طور کلی به هر ویژگی و صفتی که از او مرد می‌سازد، توجه کنید. اغلب مردان دوست دارند که از مردانگی آنها تعریف و تمجید شود و آنها تشنه ی تعریف و تمجید شما هستند. وقتی مردی تحسین شود، مایل است به سرعت به آن پاسخ دهد. به او بگویید که چه همسر با قدرت و خوبی دارید و از اینکه شوهر شماست چقدر خوشحالید و چقدر خوش اقبالید. به شوهرتان بگویید او را در همین گونه که هست، دوست دارید و دیگر اینکه او را در دنیا با هیچ مرد دیگری حاضر نیستید عوض کنید.

● ویتامین A۱ مخصوص آقایان !

▪ این نوع ویتامین را آقایان محترم مصرف کنند : همسرتان را با زنان دیگر مقایسه نکنید

هیچ موقع خانمتان را با زنی دیگر، بویژه مادرتان، زن سابقتان یا نامزد قبلی تان مقایسه نکنید. هرگز دربارهٔ سایر روابطی که قبلا احتمالا داشته اید، مشتاقانه و با حسرت حرف نزنید. با این اعمال شما عدم امنیت را در جایی که نباید باشد، ایجاد می‌کنید. مردی که می‌خواهد گذشته را دوباره زنده کند، به سوی دردسر می‌رود.

به خاطر داشته باشید همسرتان می‌خواهد در زندگی شما مقدم ترین فرد باشد. وقتی شما الگویی را مثال می‌زنید مانند مادرتان، همسر قبلی

www.takbook.com

تان، دخترخاله تان، آنطور احساس کردن برای او خیلی سخت است. او باور می‌کند که باید دقیقا عین آن الگو عمل کرده، و از آن پیروی کند. هر زنی دوست دارد بابت توانائیهای خودش مورد تحسین قرار گیرد. به او اجازه دهید همان زن شایسته ای باشد که هست. بدانید که اگر به هر کس آزادی بدهید که خودش باشد او بهترین فرد می‌گردد.

● ویتامین B۲ مخصوص خانمها !

▪ این نوع ویتامین را خانمهای محترم مصرف کنند : شوهرتان را بابت کارهایی که انجام می‌دهد تحسین کنید

به طور مثال اگر او اتومبیل را تعمیر می‌کند به او بگویید چقدر خوش اقبالید که همسری را دارید که از استعداد و تواناییهای مکانیکی تا این حد بالا برخوردار است. اگر او با بچه‌ها بازی می‌کند، به او بگویید بچه‌ها چقدر خوشبختند که پدری چون تو دارند. اگر او اهل ورزش است به او بگویید چقدر عالی است که مردی با هیکل متناسب دارید و به ورزش کردن اهمیت می‌دهد. اگر او شما را در رفاه گذاشته است به او بگویید در رؤیاهایتان هم نمی‌گنجید شیوهٔ زندگی را که او برایتان فراهم آورده است داشته باشید.

● ویتامین A۲ مخصوص آقایان !

▪ این نوع ویتامین را آقایان محترم مصرف کنند : عشق خود را نسبت به همسرتان اثبات کنید

زنها از شما مردها می‌خواهند، عشق خودتان را به گونه ای محسوس و مملوس نشان دهید. در واقع، عشق را هر روز و از راههای کوتاه باید بر زبان آورد و نشان داد. خرید هدیه‌های کوچک و تقدیم آن به شکلی خوشایند می‌تواند جالب و زیبا باشد. مثلا شما می‌توانید یک بسته شکلات بزرگ بخرید و به آن یادداشتی ضمیمه کنید، بدین مضمون: "تقدیم به همسر بی نظیرم که همیشه به من خوبی و عشق می‌دهد."هدیه‌هایی که خانمها دوست دارند شوهرانشان به آنها تقدیم کنند بدین قرارند: گل، کارت پستالهای زیبا همراه با دست خط خودتان، عطر، جواهرات، مجسمه‌های زیبا، کیف، لباس، بسته‌های شکلات (کاکائوهای تخته ای)، تلفن موبایل، ساعت مچی و اگر خیلی پولدارید ماشین‌های مدل بالا!.... اگر امکان پیچیدن هدیه نیز وجود دارد، حتما آن را با کادوهای رنگی زیبا بسته بندی کنید.

خانمها دوست دارند خودشان بسته بندی‌ها را باز کنند. گرفتن هدیه، به زنها احساس با ارزش بودن می‌دهد و عدم دریافت هدیه، این پیام را برای زن تداعی می‌کند که شما برای او هیچ ارزشی قائل نیستید و به او توجهی ندارید و در یک کلام، دوستش ندارید.

در مشاوره‌های خصوصی مان زمانی که با مراجعان صحبت می‌کنیم و می‌گوییم که این تکنیکها را به کار برید، خانمها می‌گویند که خیلی دوست داریم دقیقاً شوهرمان این کارها را برایمان انجام دهد ولی شوهرمان می‌گوید این مسخره بازیها و این بچه بازیها دیگر چیست؟ پس این لباسهایی که پوشیده اید چه کسی برایت خریده است؟ یا خرج خانه را چه کسی می‌کند؟ آقایان، قبول داریم که به طور غیرمستقیم برای خانمتان خرج می‌کنید ولی وقتی که او خودش اشاره کند که به چه چیزهایی نیاز دارم و با هم بروید بخرید این روش او را دچار هیجان نمی‌کند. شما زمانی می‌توانید او را غافلگیر کنید که خودتان بدون اطلاع او، برایش هدیه‌های مختلف بخرید و در مواقعی که انتظارش را ندارد به او تقدیم کنید. بعضی از مراجعان مرد نیز می‌گفتند که این روشها مربوط به دوست پسرها و دوست دخترهاست و زندگی زناشویی فرصتی برای اجرای این تکنیکها و مسخره بازیها نمی‌گذارد! ولی ما به شما آقایان می‌گوییم که این کتاب را دقیقاً برای شماها که فکر می‌کنید زندگی چیز دیگری است نوشته ایم، زیرا اگر این روشها را به کار نبرید یا مرتباً باید ناله‌ها و شکوه‌های همسرتان را بشنوید و یا اینکه خودتان تاوان هزاران مسئله ای را که بعداً برایتان پیش می‌آید را بپردازید!

● ویتامین B۳ مخصوص خانمها !

▪ این نوع ویتامین را خانمهای محترم مصرف کنند : حمامی گرم و نرم برایش آماده کنید

حمام را تمیز و آماده کنید. حوله ی تمیز، صابون خوشبو و شامپوهای عالی تهیه کنید، سپس وان حمام را پر از آب گرم و حباب صابون کنید. از او تقاضا کنید که استحمامی دلچسب انجام دهد. هنگام استحمام از او با نوشیدنیهای خوش طعم و موردعلاقه اش پذیرایی کنید.

● ویتامین A۳ مخصوص آقایان !

www.takbook.com

▪ این نوع ویتامین را آقایان محترم مصرف کنند : زنان نیاز به صحبت کردن دارند

شوهری که یاد می‌گیرد هر روز وقت صرف کند و با زن خود حرف بزند و به صحبتهای او گوش دهد، قلب او را برای همیشه تسخیر می‌کند. از دیدگاه ما: "اگر خانمها و آقایان روزی۲۰ دقیقه با هم صحبت کنند، در طلاق را برای همیشه به روی خودشان می‌بندند. مردی که نیاز زن را برای صحبت کردن نادیده می‌گیرد، همسری مهربان و عیبجو پیدا خواهد کرد.

وقتی او به شما غُر می‌زند و لحظه ای آرامتان نمی‌گذارد آنچه در واقع او می‌گوید این است: اگر نمی‌توانم با گفتگویی خوب بر تو اثر بگذارم، با مذاکرهٔ نامطبوع اثر خواهم گذاشت چون حتی بگو و مگوها بهتر است پوچی و خلأیی است که وقتی با تو هستم احساس می‌کنم. آنچه او هر بار می‌گویند این است: لطفاً به حرف من گوش بده. می‌خواهم آنچه را برای من اتفاق افتاده و دربارهٔ آن نگرانم، با تو در میان بگذارم." در واقع پند یا نصیحت یا راه حلی نمی‌خواهم، فقط می‌خواهم حرفم را بشنوی و آنچه را می‌گویم درک کنی و به احساس من اهمیت دهی."

● ویتامین B۵ مخصوص خانمها !

این نوع ویتامین را خانمهای محترم مصرف کنند : همسرتان را بابت آنچه می‌گوید تمجید کنید

به طور مثال اگر او شوخ طبع است به او بگویید: شوخ طبعی او را دوست دارید و این حالت او باعث احساس نشاط شما می‌گردد. اگر او اهل ریسک و خطر کردن است به او بگویید: شجاعت او را که پای هر چه بدان اعتقاد دارد می‌ایستد، خیلی دوست دارید. اگر او کم حرف است به او بگویید: چه شنوندهٔ خوبی است و چه نفوذ آرام کننده ای بر شما دارد. اگر او پرحرف است به او بگویید که روح بخش و گرم کننده مجالس و مهمانی‌هاست و چقدر دوست دارید که به سخنانش گوش دهید. اگر او راستگو و درستکار است به او بگویید: چه خصیصه‌های زیبایی داری و شما این صفات را خیلی دوست دارید. اگر باوفاست به او بگویید: چقدر عالی است که می‌توان به او اعتماد کرد. به طور کلی همه چیز و هر چیزی بایستی به شیوهٔ مثبت مورد توجه قرار گیرد و با تمجید تفسیر شود. هرگز شوهرتان را با مردان دیگر فامیلتان مقایسه نکنید و مثلاً نگویید که علی آقا در خانه به همسرش کمک می‌کند و یا برای زنش خیلی هدیه می‌خرد و خیلی بهتر از تو همسرداری می‌کند. با انتقاد کردن و مقایسه ی او با دیگران از میزان صمیمیت و نفوذ خود بر همسرتان می‌کاهید. به یاد داشته باشید که هیچ کس از انتقاد خوشش نمی‌آید حتی شما!

● ویتامین A۵ مخصوص آقایان !

▪ این نوع ویتامین را آقایان محترم مصرف کننده : شام بخرید و به خانه بیاورید

یکی از روشهایی که می‌توانید خانمتان را غافلگیر کنید این است که بعضی از روزها پس از آنکه به محل کارتان رفتید به همسرتان تلفن بزنید و پس از خوش و بش کردن با وی، بگوئید: عزیزم نگران تهیه شام نباش، زیرا من موقع برگشت شام می‌خرم و به خانه می‌آورم.

● ویتامین B۶ مخصوص خانمها !

▪ این نوع ویتامین را خانمهای محترم مصرف کنند : با کاغذهای پشت چسب دار حرف خود را بزنید

این نوع کاغذهای کوچک پشت چسب دار را می‌توانید از فروشگاههای بزرگ یا مغازه‌های لوازم تحریری خریداری کنید. سپس یادداشتهای خود را در جاهایی که اصلاً احتمالش را نمی‌دهد بچسبانید، به طوری که وقتی صبح آمادهٔ رفتن به محل کارش می‌شود ببینید. به طور مثال این نوشته‌ها را می‌توانید بر روی کیف دستی او، بر روی داشبرد اتومبیلش و یا روی درب یخچال و فریزر بچسبانید و در همه ی آنها بنویسید که به نظرتان او چقدر عالی و قدرتمند و دوست داشتنی است و چقدر از اینکه همسر او هستید احساس خوشحالی و شادمانی دارید و در نهایت چقدر او را دوستش دارید.

منبع : سایت سیمرغ

**http://vista.ir/?view=article&id=346268**

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

## ویتامین‌های کودکانه

A باعث رشد و ساختن بافت‌ها، استخوان، پوست سالم، چشم و سیستم ایمنی می‌شود. بهترین منابع شامل شیر، پنیر، تخم‌مرغ و سبزیجات زرد و نارنجی مانند هویج، کدو و سیب‌زمینی. B این ویتامین‌ها که شامل ویتامینB۶، B۳، B۲، B۱ وB۱۲ هستند به سوخت‌وساز، تولید انرژی و سلامت سیستم عصبی و چرخشی کمک می‌کنند. گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، شیر، آجیل، پنیر، لوبیا و سویا منابع خوب این ویتامین هستند. Cسلامت ماهیچه‌ها، بافت‌های متصل و پوست را تقویت می‌کند. مرکبات، توت فرنگی، کیوی، گوجه‌فرنگی و سبزیجات سبز مانند کلم بروکلی از منابع این ویتامین هستند.. D به رشد استخوان‌ها، دندان‌ها و همچنین جذب کلسیم کمک می‌کند. از منابع سرشار ویتامین D می‌توان به شیر، پنیر، ماست، زرده تخم‌مرغ و روغن ماهی اشاره کرد.

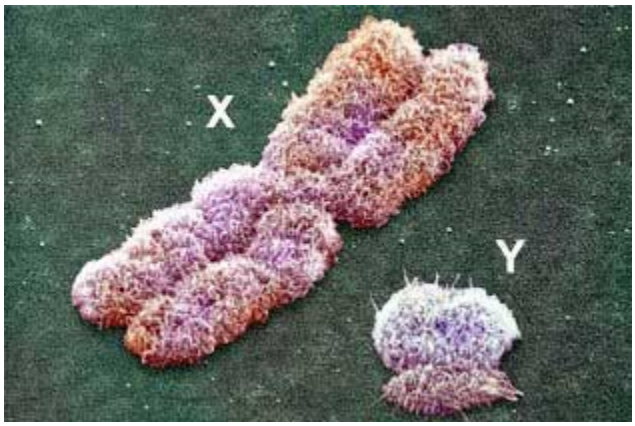
منبع : روزنامه کارگزاران

**http://vista.ir/?view=article&id=124656**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامینهای مؤثر بر باروری

www.takbook.com




به گفته برایان بنجامین کارتر سخنگوی مشهور و عمومی بین‌المللی در حوزه طب پیشگیری در کالیفرنیا طی مقاله‌ای به بررسی تاثیر ویتامینها بر باروری می‌پردازند.این محقق بین‌المللی در این خصوص خاطرنشان کرد: باروری یك روند پیچیده است که به فیزیولوژی زنانه و مردانه بستگی دارد.اگرچه عوامل بسیاری در امر ناباروری دخیل هستند و در صورت بروز این مشکل باید با متخصص یا مشاور مربوطه مشورت کرد اما به طور کلی مکملهای مهمی وجود دارند که بر اساس یك تقسیم‌بندی کلی برای کمك به باروری در تمام زوجهای جوان به ترتیب ضروری، مهم و مفید هستند.

گروه اول گروه مکملهای ضروری هستند. چنانچه نمی‌توانید، تمام ویتامینها را که در باروری مؤثر هستند مصرف کنید، می‌توانید ضروری‌ترین آنها را از طبقه‌بندی زیر انتخاب کنید.سلنیوم یك ویتامین حیاتی برای باروری است - در واقع سلنیوم یك ماده معدنی است. اما این ماده تاثیری بر کمی تعداد اسپرمهای تولید شده و یا نازایی ندارد.

ویتامین C یکی دیگر از ویتامینهای ضروری برای باروری است. این ویتامین در تولید اسپرم تاثیرگذارست. از جمع شدن آنها در یك نقطه جلوگیری کرده و آنها را وادار به حرکت می‌کند.

ویتامین E، یکی دیگر از این گروه مکملهاست. این ویتامین نقش مهمی در متعادل کردن تولید هورمون و حمل اکسیژن به اندامهای جنسی دارد. «روی» نیز یك مکمل دیگر و در واقع مانند سلنیوم یك ماده معدنی است. این عنصر نیز در عملکرد مطلوب اندامهای تولیدمثلی نقش مؤثر دارد. وی اضافه کرد: گروه دوم مکملهای مهم هستند. DMG یکی از این دسته ویتامینهاست. این ویتامین تولید اکسیژن را در خونی که به کلیه بافت‌ها از جمله اندامهای تولید مثلی می‌روند، افزایش می‌دهد.

ویتامین دوم این گروه اوکتاکوزانول نام دارد. گیاهك گندم منبع غنی این ماده است و به تولید هورمونها کمك می‌کند.

کارتر در ادامه اظهار داشت: ویتامینهای گروه سوم مکمل‌های مفید هستند که نسبت به دو گروه دیگر در درجه سوم اهمیت قرار می‌گیرند.

دسته اول اسیدهای چرب ضروری هستند. نقش این اسیدها طبیعی کردن عملکرد و فعالیت غده‌ها و بویژه در سیستمهای تولیدمثلی است.

گروه دوم منگنز نام دارد. این منگنز باید به صورت جداگانه از کلسیم مصرف شود. این عنصر باعث طبیعی شدن تولید هورمونهای جنسی می‌شود.

ویتامین A نیز در این مجموعه گنجانده شده است چه با بتاکاروتین طبیعی و یا ترکیبات کاروتونوئیدی همراه باشد. ویتامین A نقش تنظیم عملکرد غدد تولیدمثلی را بر عهده دارد.

آخرین گروه ترکیبات ویتامین B با B۵ و B۶ اضافی است. این ترکیبات تنظیم کننده عملکرد غدد جنسی است. در حالی که B۵ تنظیم تولید هورمونهای جنسی و B۶ برای ترکیبات ژنتیکی مورد نیاز است.

این متخصص آمریکایی در پایان تاکید کرد که سایر ویتامینها برای کمك به باروری شامل کارنیتین، آرگینین، روی، سلنیوم و ویتامین B-۱۲ نقش مهمی در افزایش تعداد اسپرمها و میزان تحرك آنها دارد.

همچنین بسیاری از ویتامینهای آنتی اکسیدان برای درمان ناباروری درمان مفید هستند که از آن جمله می‌توان به ویتامین C، ویتامین E، گلاتاتیون و کوانزیم Q۱۰ اشاره کرد.

منبع : انجمن درمانگران ایران

**http://vista.ir/?view=article&id=203030**

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

# ویتامین‌های محلول در آب و محلول در چربی

ویتامین‌ها گروهی از ترکیبات آلی هستند که برای سلامت موجودات زنده ضروری می‌باشند.

بدن انسان ویتامین نمی‌سازد و برخی از ویتامین‌ها هم که در بدن سنتز می‌شوند آنقدر نیست که نیاز بدن را تامین کنند، پس لازم است که ویتامین‌ها از طریق رژیم غذایی به بدن فرد برسند. هریک از انواع ویتامین‌ها می‌توانند یک و یا چند نقش مختلف در بدن داشته باشند.

ویتامین‌ها به دو دسته «ویتامین‌های محلول در آب» و «ویتامین‌های محلول در چربی» تقسیم می‌شوند. اولین ویتامین محلول در آبی که کشف شد، ویتامین B۱ بود. از آنجا که یک ترکیب حیاتی بود و دارای عامل «آمین» بود، به آن Vital amino نام نهادند و سپس به Vitamine تغییر نام پیدا کرد. با کشف بقیه ویتامین‌ها، دانشمندان متوجه شدند که همه آنها دارای ترکیب آمین نیستند و لذا حرف «e» از انتهای ویتامین حذف شد تا معنی کلی آمین را نداشته باشد.

▪ خصوصیات ویتامین‌های محلول در آب

ـ این ویتامین‌ها همان‌طور که از نامشان پیداست، در آب محلول هستند. اگر فردی بیشتر از حد مورد نیاز از این ویتامین‌ها در طول روز مصرف کند، معمولا مقدار اضافی از بدن دفع می‌شود و در بدن به مقدار زیاد ذخیره نمی‌شوند. دفع اضافی این ویتامین‌ها از طریق ادرار انجام می‌شود. اگر فردی به‌مقدار مورد نیاز از این ویتامین‌ها استفاده نکند، به‌سرعت علائم کمبود آنها در بدن ظاهر می‌شود. باید هر روز در رژیم غذایی از این ویتامین‌ها استفاده شود. این ویتامین‌ها معمولا شکل غیرفعال ندارند. از کربن، هیدروژن، اکسیژن و نیتروژن تشکیل شده‌اند و در برخی موارد دارای کبالت و گوگرد نیز هستند.

ا ـ ین ویتامین‌ها هم برای موجودات ساده و تک‌سلولی و هم برای موجودات پیچیده مورد نیاز هستند. اگر به‌مدت طولانی به مقدار بسیار زیاد مصرف شوند، ممکن است فرد دچار مسمومیت شود.

ـ ویتامین‌های محلول در آب عبارتند از: ویتامین‌های گروه B، ویتامین C.

▪ خصوصیات ویتامین‌های محلول در چربی

www.takbook.com

این ویتامین‌ها در چربی محلول هستند. اگر بیش از نیاز روزانه دریافت شود، مقدار اضافی در بدن ذخیره می‌شود. اضافی آن از بدن دفع نمی‌شود. علائم کمبود این ویتامین‌ها به‌سرعت بروز نمی‌کند چراکه بدن در شرایط کمبود از ذخایر خود استفاده می‌کند. نیاز نیست که حتما به‌صورت روزانه در برنامه غذایی وجود داشته باشد، این ویتامین‌ها دارای ترکیبات پیش‌ساز هستند (این ترکیبات در خارج از بدن فعالیتی ندارند ولی به‌محض ورود به بدن، تبدیل به ترکیب فعال ویتامین می‌شوند و اعمال خود را انجام می‌دهند.)مثلا بتاکاروتن پیش‌ساز «ویتامین آ» است.

این ویتامین‌ها فقط دارای کربن، هیدروژن و اکسیژن هستند. این ویتامین‌ها فقط برای موجودات پیچیده مورد نیاز هستند.

اگر به مقدار ۶ تا ۱۰ برابر مقدار توصیه‌شده مصرف شوند، علائم مسمومیت با این ویتامین‌ها در فرد دیده می‌شود.ویتامین‌های محلول در چربی عبارتند از: ویتامین A، ویتامین D، ویتامین E، ویتامین K. در مقالات بعدی به بیان اعمال هریک از ویتامین‌ها در بدن و بیماری‌هایی که در اثر کمبود آنها ایجاد می‌شود، می‌پردازیم.

منبع : روزنامه تهران امروز

**http://vista.ir/?view=article&id=98687**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامینهای محلول در چربی

ویتامینهای محلول در چربی ۴ تا هستند که عبارتند از:ویتامینهای A,D,EوK.این ویتامینها در بدن ذخیره میگردند و از طریق مدفوع نیز دفع میشوند.

۱) ویتامین A (رتینول):

پیش ساز این ویتامین بتاکاروتن است که در منابع گیاهی یافت میشودو فعالیت آنتی اکسیدانی قوی دارد.

▪ مقدار توصیه شده روزانه :

توصیه می گردد که این ویتامین به مقدار ۸۰۰ µgدر روز دریافت شود.

▪ منابع:

بهترین منابع آن میوه ها و سبزیجات نارنجی و زرد رنگ ،سبزیجات برگ سبز،جگر و محصولات لبنی است.

▪ عملکرد:

تشکیل و حفظ ساختار پوست،مو و مخاط،کمک به روند بینایی به خصوص دید در نور کم،رشد استخوانها و دندانها،تقویت سیستم ایمنی

▪ علائم کمبود:

www.takbook.com

شب کوری،پوست خشک،خستگی مفرط،افزایش ابتلا به عفونتها،کاهش رشد

زیادی دریافت این ویتامین مسمومیت زاست.

▪ ماندگاری :

برای اطمینان از دریافت کافی این ویتامین بهتر است میوه ها و سبزیها خام مصرف شود و در صورت گذاشتن در یخچال،بصورت سرپوشیده و سرد نگهداری شود.سبزیجات بهتر است به صورت بخارپز تهیه شود.

۲) ویتامین D (کلسیفرول):

با تابش نور خورشید به پوست، این ویتامین از کلسترول ساخت میشود،بنابراین مدت مواجهه با نور خورشید نقش مهمی در تامین ویتامین D مورد نیاز بدن دارد.روزانه ۲۰ دقیقه مواجهه مستقیم با نور خورشید توصیه میشود.

▪ مقدار توصیه شده روزانه :

توصیه می گردد که این ویتامین به مقدار۵ μgدر روز دریافت شود.

▪ منابع:

ماهی،تخم مرغ،کره،جگر

▪ عملکرد:

حفظ کلسیم خون،تشکیل استخوانها و دندان،کمک به عملکرد قلب و دستگاه عصبی،کمک به سیستم ایمنی

▪ علائم کمبود:

در کودکان راشیتیسم و دیگر اختلالات استخوانی؛در بزرگسالان کاهش توده کلسیم استخوان

▪ مسمومیت:

مصرف دوز بالای این ویتامین منجر به اسهال و کاهش وزن میشود.

▪ ماندگاری :

به نظر میرسد نگهداری،فرآیندهای کارخانه ای و پخت و پز تاثیری روی از دست رفتن این ویتامین نداشته باشند.

۳) ویتامین E(توکوفرول):

اولین بار به عنوان ماده ضدنازایی کشف شد.این ویتامین فعالیت آنتی اکسیدانی قوی دارد و در جلوگیری از بروز سرطان موثر است.

▪ مقدار توصیه شده روزانه :

توصیه می گردد که این ویتامین به مقدار ۱۰mgدر روز دریافت شود.

▪ منابع:

مغزها،جوانه گندم،روغنهای گیاهی،سبزیجات برگ سبز

▪ عملکرد:

حفاظت از سلولهای خونی و بافتهای بدن،حفظ ساختار غشاء سلول و جلوگیری از اکسیداسیون چربیهای غشا،تولیدمثل

▪ علائم کمبود:

تحلیل ماهیچه،آسیب عصبی،اختلال در تولید مثل،کم خونی

این ویتامین تقریبا بدون مسمومیت است.

▪ ماندگاری :

این ویتامین باید دور از نور و هوا نگهداری شود.

www.takbook.com

۴) ویتامین K(فیلوکینون):

این ویتامین به فاکتور انعقاد خون معروف است.

▪ مقدار توصیه شده روزانه :

توصیه می گردد که این ویتامین به مقدار ۶۵µg دریافت شود.

▪ منابع:

سبزیجات برگ سبز،میوه ها،لبنیات و غلات.

این ویتامین همچنین توسط باکتریها در روده تولید میشود.

▪ عملکرد:

تشکیل لخته خون

▪ علائم کمبود:

اختلالات خونریزی به خصوص در نوزادان تازه متولد شده

▪ ماندگاری :

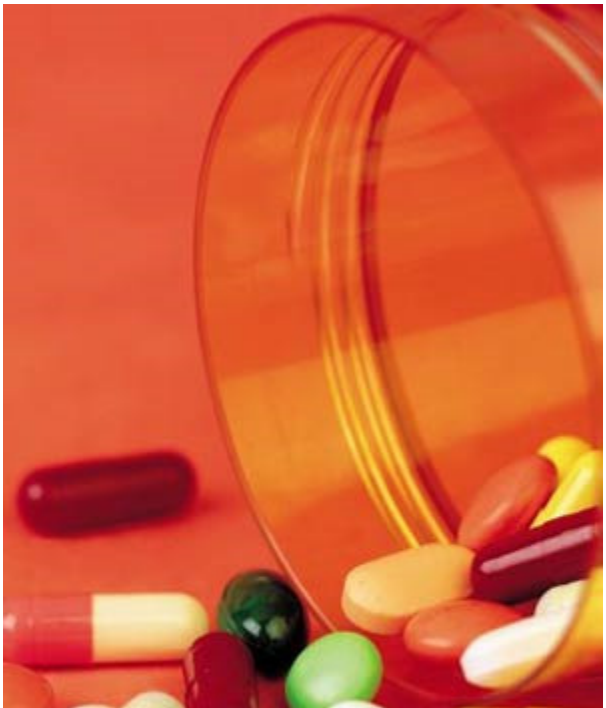
این ویتامین باید دور از نور نگهداری شود.

منبع : وب سایت گیتی بهدادی پور

**http://vista.ir/?view=article&id=298164**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامین‌های مناسب برای شما



در چند سال گذشته این باور که <شما می‌توانید هرچه را نیاز دارید از غذا به دست آورید> در حال کمرنگ شدن است. در سال ۲۰۰۲ مجله جامعه پزشکی آمریکا مقاله جنجال‌برانگیزی منتشر کرد که در آن نتیجه‌گیری شده بود <هر فرد بزرگسال باید روزی یک عدد مولتی ویتامین مصرف کند.>

با این وجود، پزشکان همچنان معتقدند: یک رژیم سالم و متعادل در اغلب موارد، بهترین منبع برای همه مواد غذایی محسوب می‌شود، هرچند گاهی کافی نیست، دلیلش هم این است که ما زندگی پرمشغله‌ای داریم. برای اکثر ما روزانه خوردن یک رژیم غذایی کامل که حاوی ۵ دسته از سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل و چربی‌های سالم و حداقل میزان قند باشد، کار

www.takbook.com

دشواری است.

علاوه بر آن قسمت عمده غذای ما فاقد ارزش حیاتی است. بسیاری از این مواد غذایی که ما مصرف می‌کنیم، در خاک تهی از مواد مغذی پرورش یافته‌اند، مسافت‌های طولانی حمل و مدت طولانی انبار شده‌اند و سپس غالباً فرآوری سنگینی روی آنها صورت گرفته است. تازه این کارها قبل از اینکه ما با پختن و خرد کردن، آن را از نظر غذایی بیشتر تهی سازیم، صورت می‌گیرد. در کنار تهی شدن غذاهای ما از مواد مغذی، سرعت و فشار زندگی مدرن نیز به این مسئله دامن می‌زندوضع را بدتر می‌کند: استرس، آلودگی و داروهای مخرب، همگی نیاز ما به ویتامین‌ها و مواد معدنی را افزایش می‌دهند.ولی کدامیک؟ و از هرکدام چه مقدار؟ این مسئله به مجموعه‌ای از عوامل از شیوه زندگی (ورزش، سیگار کشیدن) گرفته تا مسائل ژنتیک وابسته است. در این مقاله به شما کمک می‌کنیم تا از نحوه انتخاب مکمل‌های غذایی سر در بیاورید.

● برنامه مکمل غذایی خود را طراحی کنید

از آنجا که افراد نیازهای تغذیه‌ای متفاوتی دارند، شش رژیم ویتامینی مختلف طراحی کرده‌ایم. یک رژیم پایه برای رسیدن به سلامت مطلوب و سپس ۵ رژیم متفاوت برای کند کردن سالخوردگی پوست، ارتقا ایمنی، کمک به پیشگیری از پوکی استخوان و بیماری قلبی و سرطان.

برای اینکه متوجه شوید شما چقدر در خطر ابتلا به هریک از این موارد قرار دارید، مجموعه آزمون‌های زیر را انجام دهید. به هر سوال با انتخاب کلمه <درست> یا <نادرست> پاسخ دهید و سپس طرح ویتامینی مناسب خود را در جدول پیدا کنید.مهم‌ترین فایده این جدول این است که به شما می‌فهماند به کدام ویتامین یا ماده معدنی بیشتر نیاز دارید و به این ترتیب سعی می‌کنید رژیم غذایی خود را اصلاح کنید یا اینکه با مشورت با پزشک از مکمل‌های غذایی حاوی ویتامین و مواد معدنی استفاده کنید. به خاطر داشته باشید که تغذیه خوب، ورزش منظم، به حداقل رساندن استرس و محدود کردن مواجهه با سموم، اساس پیشگیری را تشکیل می‌دهند. همچنین توجه کنید که آزمون‌های ما، جایگزین مناسبی برای ارزیابی‌های پزشکی به شمار نمی‌آید و اگر در مورد هریک از شرایط مورد بحث، نگرانی دارید، به پزشک خود مراجعه کنید.

● آیا سطح سلامت من مطلوب است؟

▪ خانواده من از لحاظ سلامتی و طول عمر در وضعیت خوبی قرار دارند.

▪ رژیم غذایی من حاوی مقادیر فراوانی میوه، سبزیجات، غلات کامل و مقادیر متوسطی غذاهای پروتئینی و چربی‌های سالم است.

▪ من به ندرت غذاهایی می‌خورم که قند بالا داشته باشند یا با درجه حرارت بالا پخته شده باشند.

▪ من الکل مصرف نمی‌کنم یا سیگار نمی‌کشم.

▪ من در جایی زندگی می‌کنم که آب و هوای تمیزی دارد.

▪ من حداقل هفته‌ای ۵ بار، ورزش‌های هوازی (نظیر پیاده‌روی، دویدن و دوچرخه‌سواری) انجام می‌دهم.

▪ من هر روز، حتی به مقدار کم، ورزش می‌کنم.

▪ من در حال حاضر رژیم کاهش وزن ندارم و در گذشته نیز به ندرت از چنین رژیمی استفاده کرده‌ام.

▪ من به طور معمول از داروهای تجویز شده نظیر قرص‌های پیشگیری از بارداری استفاده نمی‌کنم.

▪ من در معرض حداقل استرس قرار دارم و هنگامی که استرس پیش می‌آید به خوبی از عهده آن برمی‌آیم.

اگر برای ۵ یا تعداد بیشتری از جملات پاسخ <نادرست> را انتخاب کرده‌اید، شما به میزان متوسطی در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن جدی قرار دارید. حتی افراد نسبتا سالم نیز نقایص تغذیه‌ای و موارد استرس‌زایی در سبک زندگی خود دارند که حفاظت اضافی در برابر بیماری

www.takbook.com

مزمن را برای آنها ایجاب می‌کند. طرح سلامت مطلوب یا رژیم پایه ما نیازهای شما را از نظر آنتی‌اکسیدان‌ها، مواد معدنی و ویتامین‌های ضدالتهابی تامین می‌کند.

در صورتی که شما برای ۵ مورد یا بیشتر از جملات قسمت سلامت مطلوب و برای ۴ مورد یا بیشتر از هر یک از آزمون های زیر، گزینه <نادرست> را انتخاب کنید، نشان دهنده این است که احتمالا شما بیش از حد متوسط در معرض خطر هر یک از مشکلات سلامتی ذکر شده قرار دارید.

● آیا در معرض پیری پوست قرار دارم؟

▪ من تماس با نور خورشید را محدود می‌کنم و هنگامی که در آفتاب هستم از کرم ضد آفتاب استفاده می‌کنم

▪ من یک پوست تیره بدون کک‌ومک دارم.

▪ در دوران کودکی زمان کمی در معرض آفتاب بوده‌ام.

▪ هرگز سیگار نکشیده‌ام.

▪ من روزانه حداقل ۸ لیوان آب، آب معدنی یا جوشانده‌های گیاهی می‌نوشم.

از آنجا که پیری پوست عمدتاً نتیجه آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد است، طرح پیشگیری‌کننده شامل استفاده از آنتی‌اکسیدان‌های حفاظت‌کننده است. ویتامین A و کاروتن‌ها، ویتامین C و ویتامین E می‌توانند از پوست شما در برابر آسیب محافظت کنند. ممکن است بخواهید علاوه بر مکمل‌های غذایی از محصولات پوستی که از نظر آنتی‌اکسیدان‌ها غنی هستند، نیز استفاده کنید. مطالعات نشان می‌دهند که اگر شما این مواد مغذی را مستقیماً روی پوست استعمال کنید، آنها از لایه‌های پوست نفوذ کرده، کلاژن را تحریک می‌کنند، پیشرفت چین و چروک‌ها و خطوط ظریف را کند نموده، از تغییر رنگ جلوگیری می‌کنند و التهاب را کاهش می‌دهند.

● آیا در معرض بیماری قلبی قرار دارم؟

▪ بیماری قلبی - عروقی در خانواده من وجود ندارد.

▪ من حداقل هفته‌ای ۵ بار و هربار یک ساعت فعالیت متوسط هوازی (نظیر پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری) انجام می‌دهم.

▪ کلسترول کلی خون من پایین است؛ همچنین مقادیر و نسبت‌های کلسترول بد )LDL( و کلسترول خوب )HDL( و تری‌گلیسریدها مطلوب و سطوح هوموسیستئین و پروتئین واکنشی )C( CRP در خون من پایین است.

▪ فشار خون من پایین یا متوسط است.

▪ وزن من در حد مطلوب است.

▪ من تاکنون حمله قلبی، سکته مغزی یا دیگر انواع بیماری قلبی نداشته‌ام.

مواد غذایی آنتی‌اکسیدان اساس طرح پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی هستند. مطالعات نشان می‌دهد که ویتامین C در جلوگیری از پرفشاری خون و آترواسکلروز (تصلب شرایین) و نیز کاهش کلسترول و افزایش کلسترول خوب کمک‌کننده است. نتایج دو مطالعه بزرگ حاکی از آن است که هم در زنان و هم در مردانی که میزان بالایی از ویتامین E دریافت می‌کنند (اکثراً از طریق مکمل‌های غذایی) خطر بیماری قلبی به شکل چشمگیری (حدود )%۴۰ کاهش نشان می‌دهد. ویتامین‌های B خصوصاً B۱۲، B۶ و اسید فولیک - که همه آنها هوموسیستئین اضافی را در خون کاهش می‌دهند - نیز ممکن است خطر را کاهش دهند.

● آیا سیستم ایمنی بدن من خوب کار می‌کند؟

▪ افراد خانواده من بسیار سالم هستند و به ندرت بیمار می‌شوند.

▪ من معمولاً به اندازه کافی می‌خوابم و سر حال از خواب بیدار می‌شوم.

▪ من به ندرت سرما می‌خورم یا به آنفلوآنزا یا دیگر عفونت‌ها مبتلا می‌شوم.

▪ به ندرت دوروبر کودکان کم سن می‌گردم.

www.takbook.com

▪ من به ندرت به خاطر بیماری به بستر می‌افتم.

▪ من برای درمان عفونت‌ها یا آکنه مکرراً آنتی‌بیوتیک مصرف نکرده‌ام.

طرح تقویت سیستم ایمنی، شماری از مواد مغذی را در بر دارد که برای ساختن یک سیستم ایمنی قوی ضروری هستند. به‌عنوان مثال، ویتامین A با افزایش عملکرد گویچه‌های سفید و فعالیت پادتن‌ها، سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. همچنین ویتامین C که بسیاری از اجزاء سیستم ایمنی را تحریک و آنها را تقویت می‌کند، می‌تواند برای کاهش شدت و مدت علایم سرماخوردگی مفید باشد. مطالعات همچنین از مصرف B کمپلکس، سلنیوم و روی به‌عنوان تقویت‌کننده سیستم ایمنی حمایت می‌کنند.

● آیا در معرض خطر خطر پوکی استخوان هستم؟

▪ پوکی استخوان در خانواده من وجود نداشته است.

▪ من هفته‌ای ۳ تا ۵بار به ورزش‌های تحمل‌کننده وزن یا با وزنه می‌پردازم.

▪ من در کودکی، نوجوانی و جوانی هر روز مقدار زیادی سبزیجات دارای برگ سبز و غذاهای غنی از کلسیم نظیر شیر و فرآورده‌های لبنی مصرف می‌کردم و هنوز هم این کار را انجام می‌دهم.

▪ من سیگار نمی‌کشم و به میزان زیاد از نوشابه‌های گازدار یا نوشیدنی‌های حاوی کافئین استفاده نمی‌کنم.

▪ من رژیم‌های غذایی سخت نمی‌گیرم.

▪ من لاغر، رنگ پریده یا دارای استخوان‌های ظریف نیستم.

به‌طور کلی، کلسیم را به‌عنوان جزء اساسی استخوان در نظر می‌گیرند و صدها مطالعه مصرف آن را به عنوان یک مکمل تایید کرده‌اند. برنامه پیشگیری از پوکی استخوان همچنین حاوی مقادیر قابل توجهی از مواد معدنی شامل منیزیم، منگنز، برم، فسفر و نیز ویتامین - Dمواد معدنی برای عملکرد موثر کلسیم- می‌باشد. از دست رفتن استخوان می‌تواند از سن ۳۰ سالگی شروع شود. بنابراین برای ایجاد پایه‌ای از استخوان‌های قوی و غنی از مواد معدنی، مصرف مکمل‌های غذایی را زودهنگام شروع کنید.

● آیا درمعرض سرطان قرار دارم؟

▪ در خانواده من سرطان وجود نداشته است.

▪ من در معرض تابش بیش از حد اشعه -نظیر عکس‌های دندانپزشکی، رادیوگرافی قفسه سینه-یا بیش از سه ماموگرافی قرار نگرفته‌ام.

▪ من به‌طور منظم از غذاهای آلی (با منشاء حیوانی) و آب تصفیه شده یا بسته‌بندی شده استفاده می‌کند.

▪ من در جایی زندگی می‌کنم که آلودگی هوا وجود ندارد یا میزان آن کم است.

▪ من مصرف هیچ دارویی را که خطر سرطان را افزایش دهد، به مدت یک‌سال یا بیشتر ادامه نداده‌ام.

▪ وزن من نه بیش از حد است نه کمتر ازحد

در اینجا هم آنتی‌اکسیدان‌ها کلید پیشگیری از سرطان محسوب می‌شوند. سطح خونی بالاتر کاروتنوئیدها با بروز کمتر بسیاری از انواع سرطان همراه است، مثلاً یکی از کاروتنوئیدها به نام لیکوپن ممکن است در پیشگیری از سرطان پروستات موثر باشد. ویتامین C، ویتامین E و سلنیوم (ماده معدنی ضدسرطان) همگی آنتی‌اکسیدان‌های پرقدرتی هستند و در کاهش آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد اثر یکدیگر را تقویت می‌کنند. مزیت اضافی ویتامین C توانایی آن در خنثی کردن مواد سرطان‌زا در کبد است. ویتامین D هم به دلیل ارتباط آن با کاهش خطر سرطان کولون، مورد توجه ویژه بوده است

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

**http://vista.ir/?view=article&id=318251**

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

# ویتامینی برای تمام فصول

«ویتامین ث» یکی از ویتامین‌های محلول در آب است کشف این ویتامین به سال‌های بسیار قبل بازمی‌گردد.

در گذشته در کشتی‌هایی که مدت زمانی طولانی روی آب شناور بودند تعداد زیادی از کارگران کشتی می‌مردند بعد از بررسی‌های انجام شده در سال ۱۷۷۵ خدمه «کاپیتان کوکس» به دنبال اصرار وی و با خوردن یک سوپ غلیظ به‌نام «آش ترش مزه» از خطر رهایی یافتند.

در سال ۱۷۴۷ یک پزشک بریتانیایی به‌نام دکتر «جیمز لیند» چنین تصور کرد که «منابع اسیدی» مختلف خاصیت درمانی دارد و لذا ۱۲ نفر از دریانوردان را که به بیماری «اسکوربوت» مبتلا بودند برگزید و آنها را به گروه‌های ۲ نفری تقسیم کرد و به هر گروه غذای اصلی کشتی را به اضافه یک ماده اسیدی داد. در نهایت متوجه شد که آن گروه از دریانوردانی که از پرتقال و لیمو استفاده کردند خوب شدند ولی بقیه که از منابع اسیدی غیر از پرتقال و لیمو استفاده کردند خوب نشدند. از آن پس مقرر شد که تمام کشتی‌ها باید به همراه خود به اندازه کافی آبلیمو داشته باشند.

ویتامین ث نام‌های متفاوتی دارد. «اسید سی ویتامیک»، «اسید هگزورونیک»، «اسید اسکوربیک» این ویتامین یک ترکیب ۶ کربنه است که در بدن برخی از حیوانات از گلوکز و یا گالاکتوز تولید می‌شود. بدن انسان، میمون‌ها، ماهی‌ها، خوکچه‌های هندی و بلبل قادر به ساخت این ویتامین نیستند.

این ویتامین به ۲ فرم در طبیعت یافت می‌شود:

۱) L اسکوربیک اسید: که در بدن فعالیت ویتامینی دارد.

۲) D اسکوربیک اسید:که در بدن فعالیت ویتامینی ندارد و لذا نام آن را «ارتیروبیک اسید» نامیده‌اند.

- اعمال ویتامین (ث)

۱) دخالت در تشکیل کلاژن:

کلاژن بخشی از بافت پیوندی تمام سلول‌های بدن است. برای تشکیل کلاژن وجود ویتامین ث ضروری است کلاژن مانند سیمانی عمل می‌کند که سلول‌های بدن را در کنار هم محکم می‌کند.

در اثر کمبود ویتامین C کلاژن به خوبی تشکیل نمی‌شود و فرد ممکن است دائماً دچار خونریزی‌های کوچک به صورت نقاط ریز در بدن شود. این

www.takbook.com

خونریزی‌ها غالباً در نقاطی از بدن که تحت فشار مکانیکی قرار دارند بیشتر دیده می‌شود (مانند لثه‌ها و انتهای استخوان‌های دراز)

۲) دخالت در تشکیل عاج دندان:

علاوه بر بافت پیوندی در ساختمان دندان‌ها نیز وجود ویتامین C ضروری است به همین دلیل کمبود این ویتامین علاوه بر بیماری لثه‌ها و خونریزی آنها باعث حساس شدن دندان‌ها، لق شدن و افتادن آنها می‌شود.

۳) دخالت در متابولیسم اسیدآمینه تیروزین:

برای ساخته شدن تیروکسین در بدن اسید آمینه تیروزین تحت تاثیر آنزیم‌های خاصی قرار می‌گیرد و در نهایت با جذب عنصر ید در چند مرحله، تیروکسین تولید می‌شود. در این واکنش‌ها وجود ویتامین C ضروری است.

۴) ویتامین C باعث آسان‌تر جذب شدن آهن می‌شود. همین‌طور جذب کلسیم در حضور ویتامین C راحت‌تر انجام می‌شود. ویتامین C در تبدیل اسید فولیک به فرم فعال آن کمک می‌کند.

۵) دخالت در ترشح هورمون‌های غدد فوق کلیه

۶) تبدیل تریپتوفان به سروتونین

۷) درمان آلرژی‌ها به‌ویژه آلرژی‌های فصلی

۸) کمک به بهبود سریع‌تر زخم‌ها

۹) افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها و کمک به بهبود سریع‌تر عفونت‌ها

● مقدار مورد نیاز این ویتامین

مقدار مورد نیاز در گروه‌های سنی مختلف متفاوت است. در کودکان ۳-۱ ساله ۱۵ میلی‌گرم در روز، در زنان سنین ۱۹ سال به بالا ۷۵ میلی‌گرم در روز، در مردان ۱۹ سال به بالا ۹۰ میلی‌گرم در روز، در دوران بارداری برای زنان ۱۹ سال به بالا ۸۵ میلی‌گرم در روز و در دوران شیردهی ۱۲۰ میلی‌گرم در روز نیاز است.

در کسانی که سیگار می‌کشند و یا در زنان که از قرص‌های ضدبارداری استفاده می‌کنند، نیاز به ویتامین C بیشتر است.

● منابع ویتامین ث

میوه‌ها و سبزیجات از منابع غنی این ویتامین هستند. مانند: مرکبات، توت‌فرنگی، طالبی، هلو، بروکلی، اسفناج، گوجه‌فرنگی، پیاز، لوبیاسبز، فلفل دلمه‌ای و ...

مقدار ویتامین ث موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها به چند عامل بستگی دارد:

▪ نوع گیاه و قسمتی از گیاه که مصرف می‌شود:

در اثر ماندن گیاه مقدار ویتامین ث کاهش می‌یابد.

ساقه گیاهان ویتامین ث بیشتری نسبت به ریشه دارد. ساقه‌های نازک نسبت به ساقه‌های ضخیم ویتامین ث بیشتری دارند.

▪ مرحله بلوغ گیاه:

هر قدر میوه یا سبزی رسیده‌تر باشد و بعد چیده شود، مقدار ویتامین ث آن بیشتر خواهد بود. در مرحله بلوغ کامل گیاه بیشترین ویتامین ث را دارد.

▪ روش ذخیره گیاه:

هر قدر درجه حرارت نگهداری میوه و سبزی به دمای یخچال نزدیک‌تر باشد، ویتامین ث کمتری از بین می‌رود.

▪ فصل سال:

مقدار ویتامین ث گیاهان در فصول سال متفاوت است. در زمستان و در دی ماه بالاترین و در تابستان به‌ویژه در مردادماه پایین‌ترین مقدار ویتامین ث

www.takbook.com

در گیاهان موجود است.

▪ نحوه فرآیند:

هر قدر ضمن انجام فرآیند هواکمتر با مواد غذایی در ارتباط باشد، مقدار مصرف آب کمتر باشد و درجه حرارت پایین‌تر باشد، ضایعات ویتامین ث کمتر می‌شود.

▪ نحوه طبخ غذا:

غذای خام ویتامین ث بیشتری دارد. هر قدر آب کمتر، هوا کمتر، حرارت کمتر، زمان طبخ کمتر باشد ضایعات ویتامین ث کمتر می‌شود.

● علائم کمبود این ویتامین

در اثر کمبود ویتامین C بیماری اسکوربوت اتفاق می‌افتد. در این بیماری لثه‌ها دائم خونریزی می‌کند دندان‌ها خراب می‌شوند، فرد احساس خستگی و خواب‌آلودگی می‌کند، در پاها دردهای روماتیسمی ایجاد می‌شود فرد دچار جراحات پوستی می‌شود گاه فرد دچار افسردگی و نگرانی مفرط می‌شود.

منبع : روزنامه تهران امروز

**http://vista.ir/?view=article&id=311680**

vista.ir
Online Classified Service

## ویتامینی در هویج

اکثر ما هویج را به عنوان مخزن ویتامین آ می‌شناسیم، اما غیر از هویج در داروخانه نیز این ویتامین یافت می‌شود. ویتامین آ محلول در چربی است و برای عملکرد طبیعی شبکیه چشم و رشد طبیعی استخوان، پوست، بیضه‌ها و تخمدان‌ها لازم است. در داروخانه ویتامین آ به شکل کپسول، قرص، قرص‌های جویدنی، قطره خوراکی و تزریق در دسترس است.

● مصرف صحیح

ویتامین آ داروی بدون نسخه نیست و تنها برای درمان بیماران مبتلا به کمبود ویتامین آ مصرف می‌شود.

بسته به مشکل فرد، پزشک میزان بخصوصی از این ویتامین را تجویز می‌کند. پس ویتامین آ را دقیقا مطابق با دستور پزشک خود مصرف کنید و هرگز بدون مشورت با پزشک معالج میزان ویتامین آ را افزایش یا کاهش ندهید. کپسول‌ها را به طور کامل ببلعید و از جویدن یا خرد کردن آنها خودداری کنید.بهتر است اشکال خوراکی ویتامین آ را با معده خالی مصرف نمایید، اما در صورت بروز ناراحتی معده، دارو را پس از غذا میل کنید.

www.takbook.com

● ویتامین آ در طبیعت

جگر، روغن کبد ماهی، زرده تخم‌مرغ، میوه‌ها و سبزیجات زرد یا نارنجی مثل هویج، سبزیجات دارای برگ‌های سبز تیره، کره و مارگارین منابع خوب ویتامین آ هستند البته منابع گیاهی حاوی بتاکاروتن هستند که در بدن به ویتامین آ تبدیل می‌شود. برای تامین نیاز ویتامین بدن از منابع طبیعی، سعی کنید یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید.

● عوارض جانبی

ویتامین آ معمولا در میزان طبیعی و درمانی باعث بروز عوارض جانبی نمی‌شود، اما مصرف دارو برای مدت طولانی ممکن است سبب بروز افزایش میزان ویتامین در بدن و برخی عوارض شود. سردرد، تشنج، تحریک‌پذیری، تب، ضعف یا خستگی، افزایش حساسیت به نور خورشید، کاهش اشتها، خشکی دهان، درد شکم، استفراغ، ریزش مو، خشکی و ترک خوردگی پوست یا لب‌ها و درد استخوان یا مفاصل از اثرات افزایش تدریجی این ویتامین در بدن محسوب می‌شوند.

خواب آلودگی، سرگیجه، سردرد شدید، کاهش هوشیاری، دوبینی، اسهال، استفراغ، پوسته پوسته شدن پوست و خونریزی لثه از علائم و نشانه‌های افزایش ناگهانی این ویتامین هستند.

۱۰ فرمان

۱ ) بدن در دوران بارداری و شیردهی نیاز به ویتامین آ دارد، اما در عین حال مصرف بیش از نیاز این ویتامین می‌تواند سبب بروز عوارض جدی شود و از این رو هرگز بدون مشورت با پزشک ویتامین آ استفاده نکنید.

۲ ) در صورت فراموش کردن یک دوز ویتامین آ، دوز فراموش شده را رها کرده، طبق برنامه منظم خود عمل کنید.

۳ ) ویتامین آ را در بسته مخصوص آن، کاملا پوشیده و دور از دسترس اطفال نگهدارید.

۴ ) قرص‌ها و کپسول‌ها باید در دمای اتاق، دور از نور مستقیم، حرارت زیاد و رطوبت نگهداری شود.

۵ ) با گذشتن از تاریخ اعتبار یا نیاز به دارو، آن را دور بریزید

۶ ) در صورت بروز تغییر رنگ یا محتوای آمپول، از مصرف آن خودداری کنید.

۷ ) مصرف همزمان ویتامین آ با قرص‌های ضدبارداری خوراکی می‌توانند سبب افزایش سطوح خونی ویتامین آ شود.

۸ ) مصرف همزمان داروهای پایین‌آورنده چربی خون (همچون کلستیرامین) با ویتامین آ، می‌تواند جذب این ویتامین را کاهش دهد.

۹ ) اگر همزمان سایر ویتامین‌ها یا ایزوترتینوئین (آکوتان) مصرف می‌کنید حتما موضوع را به اطلاع پزشک خود برسانید.

۱۰ ) اگر مبتلا به بیماری کبدی یا کلیوی هستید حتما موضوع را به اطلاع پزشک خود برسانید.

منبع : روزنامه جام جم

**http://vista.ir/?view=article&id=129011**

vista.ir
Online Classified Service

**همه چیز در مورد ویتامین B**

www.takbook.com

ماده مغذی که از آن با عنوان ویتامین B نام می برند، در واقع شامل ۶ ویتامین متمایز محلول در آب است که کمپلکس یا مجموعه ویتامین B نامیده می شود. این کمپلکس نقش بسیار مهمی در تنظیم متابولیسم سلولها در بدن ایفا می کند، از اینرو، انرژی لازم برای هر نوع فعالیت فیزیکی را برای ما فراهم می کند.

گاهی شکل های مختلف ویتامین هایی که کمپلکس ویتامین B را می سازند، در موادغذایی یکسانی یافت می شوند، از اینرو نیازی نیست که برای جبران کمبود این ویتامین در بدن، از مکمل های غذایی آن استفاده کنید. تازمانیکه در رژیم غذایی خود از انواع و اقسام موادمغذی استفاده کنید، دچار کمبود ویتامین B نخواهید شد.

● فواید ویتامین های B برای سلامتی

همه ویتامین های B برای حفظ سلامت جسمی ما، در کنار یکدیگر عمل می کنند. گاهاً وقتی در یکی از انواع ویتامین های B کمبود داشته باشید، در بقیه آنها نیز کمبود دارید.

● انواع مختلف ویتامین های B عبارتند از:

▪ ویتامین B۱: تیامین

▪ ویتامین B۲: ریبوفلاوین

▪ ویتامین B۳: نیاسین

▪ ویتامین B۵: اسید پانتاتونیک

▪ ویتامین B۶: پیریدوکسین

▪ ویتامین B۷: بیوتین

▪ ویتامین B۹: اسید فولیک

▪ ویتامین B۱۲ : سیانوکوبالامین

این ویتامین های B درکنار یکدیگر فواید بسیار زیادی را بر تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت عملکرد سیستم عصبی بدن، حفظ متابولیسم و افزایش رشد و تکثیر سلولها خواهد داشت.

ویتامین B۶ نیز به تجزیه پروتئین های مصرفی و مصرف کارآمد اسیدهای آمینه کمک میکند. آندسته از افرادیکه به میزان زیاد پروتئین مصرف می کنند—که بین بدنسازان بسیار متداول است—حتماً باید مصرف این ویتامین B خاص خود را افزایش دهند چون اهمیت بسیار زیادی در بارگیری پروتئین در بدن دارد.

ویتامین B۶ همچنین به حفظ ثبات قند خون در سطح نرمال کمک می کند که برای افرادیکه مشکل انسولین دارند، مثل افراد دیابتی یا آنها که قند خونشان پایین است، بسیار مهم است.

و آخر اینکه ویتامین های B در جلوگیری از افسردگی نیز وثرند و احتمال ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را نیز پایین می آورند.

● موادغذایی حاوی ویتامین B

ویتامین های B معمولاً در نان یا محصولات نانی یافت می شوند، چون خمیر نان منبع بسیار خوبی از این ماده مغذی است.

● علاوه بر این منبع، منابع زیر نیز مملو از ویتامین B هستند:

www.takbook.com

- سیب زمینی
- موز
- عدس
- فلفل
- ماهی تن
- دانه ها
- آجیل
- تخم مرغ
- سیریال های صبحانه
- برخی از انواع نوشابه های انرژی زا
- سینه مرغ
- آب گوجه فرنگی

● مقدار مصرفی توصیه شده برای ویتامین B

از آنجا که ویتامین های B محلول در آب هستند، به هیچ عنوان در بدن ذخیره نمیشوند و اگر بیشتر از حد مورد نیاز مصرف شود، روزانه از بدن دفع می شود. از اینرو واجب است که هر روز به مقدار لازم از این ویتامین مصرف کنید تا دچار کمبود نشوید.

مقدار توصیه شده برای مصرف ویتامین B۶، ۱.۳ میلیگرم در روز تا سن ۵۰ سالگی و بعد از آن ۱.۷ میلیگرم در روز است. اما معمولاً توصیه می شود که اگر میزان کالری های مصرفیتان ۲۰۰ کالری عادی در روز است، مصرف خود را تا ۲ میلیگرم در روز بالا بیاورید.

برای اکثر افراد، به شرط اینکه از انواع و اقسام موادغذایی در رژیم خود استفاده کنند، مشکلی در تامین ویتامین های B مورد نیاز بدن نخواهد بود. مسموم شدن زا این ویتامین فقط زمانی اتفاق خواهد افتاد که مقدار بسیار زیادی از این ماده را به صورت مکمل استفاده کنیم و زمانیکه چنین مسئله ای رخ دهد، اختلالات عصب شناختی یا بیحسی و کرختی در فرد ایجاد خواهد شد.

● علائم کمبود این ویتامین شامل موارد زیر است اما دقت کنید که فقط محدود به اینها نیست:

- زخم شدن زبان
- کج خلقی و زودرنجی
- گیجی
- احساس افسردگی
- تشنج.

اطمینان یابید که در رژیم غذایی خود به میزان کافی از موادغذایی حاوی ویتامین B استفاده می کنید. حتی آنهایی که رژیم های کم کربوهیدرات را دنبال می کنند و به مقدار خیلی کمی از موادغذایی حاوی مخمر استفاده می کنند، می توانید نیاز خود به این مکمل را با مصرف غذاهایی مانند ماهی، سینه مرغ، و آجیل برطرف کنند. انواع و اقسام مکمل های ویتامین B کمپلکس نیز در بازار موجود است که درصورت وجود کمبود می توانید از آنها استفاده کنید.

منبع : سایت مردمان

**http://vista.ir/?view=article&id=94106**

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

# همه سرشار از ویتامین

دانشمندان علم تغذیه بر این باور هستند که مصرف روزانهٔ پنج سهم میوه و سبزی برای بدن ضروری است. در این میان می‌توان یک سهم از این پنج سهم را با مصرف انواع آبمیوه جبران کرد. آبمیوه اگر درست فرآوری و تهیه شده باشد می‌تواند کلیهٔ مواد مغذی و با ارزش میوه‌های طبیعی را در خود داشته باشد و نیاز روزانهٔ بدن را به ویتامین به‌طور کامل تأمین کند.آبمیوه به‌دلیل دارا بودن کیفیت بسیار بالای تغذیه‌ای همواره توسط کارشناسان تغذیه توصیه شده است. در هرم سه بعدی تغذیه، آبمیوه به‌عنوان یکی از مهمترین مواد مغذی تأمین‌کنندهٔ سلامتی در کنار میوه و سبزی‌ها در قسمت مواد غذائی گیاهی قرار می‌گیرد. مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها در تمام وعده‌های غذائی توصیه می‌شود چون مصرف منظم این مواد از ابتلا به سرطان و بیماری‌های خونی جلوگیری می‌کند. آبمیوه همچنین به‌عنوان یک منبع سریع انتقال انرژی می‌تواند پس از ورزش نوشیده شود. به‌علاوه خوردن میوه و آبمیوه در ابتدای صبح برای کاهش وزن بسیار مفید است. از طرفی لازم است در مصرف انواع آبمیوه تعادل رعایت شود. کارشناسان دربارهٔ افراط در نوشیدن آبمیوه هشدار می‌دهند و علت آن را بالا بودن درصد کالری و مواد قندی موجود در آن می‌دانند که باعث ابتلا به چاقی می‌شود. در کشور ما نیز مصرف آبمیوه هنوز جایگاه خود را پیدا نکرده است و فرهنگ مصرف نوشیدنی در ایران فقط در نوشابه‌های گازدار خلاصه شده است. علت آن هم اختلاف قیمتی بین این دو محصول است. اما برخی از کارخانه‌های ما با استفاده از فن‌آوری روز دنیا درصدد بهبود کیفیت و استفاده از روش‌های نوین جهانی در خصوص صنعت کنسانتره و آبمیوه هستند. به‌عنوان مثال برای اولین بار در کشور قدم‌هائی در خصوص تولید آب‌سبزی‌ها، پورهٔ میوه‌ها و پودر میوه برداشته شده است. در این مقاله اصلی‌ترین انوع آبمیوه و فرهنگ مصرف آن را در کشور آلمان بررسی کرده‌ایم.

آب‌سیب، محبوب‌ترین آب‌میوهٔ مردم آلمان

آب‌سیب را می‌توان بدون تردید محبوب‌ترین آب‌میوهٔ مردم کشور آلمان دانست. طبق آمار، هر آلمانی در سال ۲۰۰۴ به‌طور متوسط ۸/۱۲ لیتر آب‌سیب نوشیده است. از اصلی‌ترین عوامل محبوبیت این نوشیدنی می‌توان به عطر، طعم و مزهٔ آن اشاره کرد. بسیاری از مردم از آب‌سیب

www.takbook.com

به‌دلیل مواد مغذی بسیار ضروری برای سلامتی و تأثیرات مثبت آن بر تناسب اندام و تندرستی استقبال می‌کنند. آب‌سیب طبیعی تأمین‌کنندهٔ بی‌چون و چرای ویتامین‌ها و مواد مغذی ضروری است که هر فرد روزانه به آن نیازمند است. اگر کنسانترهٔ آب‌سیب با آب‌معدنی مخلوط شود، یکی از سریع‌ترین برطرف‌کننده‌های تشنگی است و می‌تواند برای ورزشکاران بسیار مفید باشد. برای تهیهٔ یک لیتر آب‌سیب در حدود ۵/۱ کیلوگرم سیب لازم است. اولین قدم در تهیهٔ آب‌سیب، کنترل کیفی سیب‌های چیده شده و شستن آنها است. سپس آنها را داخل آسیاب‌های بزرگی له و خمیر می‌کنند، بعد از آن در دستگاه‌های پرس بسیار بزرگ آب‌سیب گرفته می‌شود. این آب‌سیب، طبیعی است و هنوز مقداری گوشت سیب در آن وجود دارد. پس از مرحلهٔ سانتریفیوژ (تفکیک مواد شیمیائی) و فیلتر کردن، آب‌سیب شفافی به‌دست می‌آید. سپس منند سایر آب‌میوه‌ها، آب‌سیب نیز تحت روش‌های فیزیکی پاستوریزاسیون قابل نگهداری می‌شود. دراین روش کلیهٔ مواد باارزش موجود در آب‌سیب حفظ می‌شود. در انتها آب‌سیب آماده توسط دستگاه‌های تمام اتوماتیک در بطری یا بسته‌بندی‌های مقوائی پر می‌شود. آب‌سیب به دو صورت خالص و کنسانتره عرضه می‌شود. هر دوی این محصولات حاوی ۱۰۰ درصد میوه هستند.

آب‌پرتقال، خورشید تابان جنوب در لیوان

سلامتی و لذت، دو جزء لاینفک آب‌پرتقال هستند. رنگ چشم‌نواز آن نیز قبل از هر چیز شادابی و سرزندگی را تداعی می‌کند. آب‌پرتقال می‌توان سرحال‌کننده‌ای در شروع صبح و همراهی در پایان شب باشد. همچنین به‌دلیل داشتن عطر یک میوهٔ تمام عیار از محبوبیت، و به‌خاطر حجم بسیار بالای ویتامین C از شهرت فراوانی برخوردار است. یک لیوان (۲/۰ لیتر) آب‌پرتقال ۸۶ درصد از نیاز روزانهٔ بدن را به ویتامین C تأمین می‌کند. سایر مواد مغذی و باارزش موجود در آن نیز این میوه را بیش از پیش سرچشمهٔ سلامتی انسان می‌سازد.پرتقال برای همهٔ ما یادآور سرزمین‌های جنوب، تابستان، خورشید و کنار دریا است. در کشور آلمان ۸۰ درصد پرتقال مصرفی برای تهیهٔ آب‌پرتقال از کشور برزیل وارد می‌شود. اما از آنجائی که حمل و نقل آن با چنین بعد مسافتی به آلمان بسیار پرهزینه و گران تمام می‌شود، پرتقال‌ها در همان کشور مبدأ آماده‌سازی می‌شوند. بدین ترتیب که پس از برداشت محصول، مرحلهٔ شستشوی آنها و سرانجام آب‌گیری انجام می‌شود. یک‌یک پرتقال‌ها به‌طور مجزا در دستگاه‌های مخصوص آب‌گیری می‌شوند به‌طوری که حتی کوچکترین پوست پرتقالی در آن وجود نداشته باشد. از آنجائی که پوست پرتقال حاوی مواد تلخ مزه‌ای است این مسئله در طعم و مزهٔ آب‌پرتقال نقش اساسی ایفا می‌کند.بدین ترتیب بخش عظیمی از فعالیت‌های آب‌گیری در کشور مبدأ انجام می‌شود و با کشتی به آلمان حمل می‌شود. در آنجا نیز با دقت و وسواس زیاد کنسانتره‌ای تولید می‌شود که با افزودن آب طبیعی به آن حاوی ۱۰۰ درصد میوه است. در پایان آب‌پرتقال را به روش‌های فیزیکی پاستوریزاسیون قابل نگهداری و ماندگار می‌سازد. نکتهٔ مهم اینکه آنها از هیچ‌گونه مواد شیمیائی و نگهدارنده‌ای برای ماندگار کردن آبمیوه استفاده نمی‌کنند. در کنار آب‌پرتقال، نکتار پرتقال و نوشابه‌های گازدار آب‌پرتقال نیز عرضه می‌شود. نکتار پرتقال باید حداقل حاوی ۵۰ درصد میوه و نوشابه‌های آب‌پرتقال نیز باید حداقل حاوی ۶ درصد میوه باشند. همچنین درج حداقل حجم میوهٔ موجود در آبمیوه روی بسته‌بندی الزامی است. سایر مشخصات و اطلاعات لازم نیز روی برچسب بطری درج شده است.

آب‌انگور، سلطان تناسب اندام همراه با آمیزه‌ای از سنت

رومی‌های باستان ارزش و اهمیت فراوانی برای شراب قایل بودند. علت آن هم این بود که آنها از نگهداری طولانی مدت انگور عاجز بودند. در آن زمان بشر هنوز نمی‌دانست که چطور آب‌انگور را از تخمیر توسط میکروارگانیزم‌ها محافظت کند. تا اینکه "لوئی پاستور" با ابداع "فرآیند ویژهٔ حرارت"، که به‌نام او پاستوریزاسیون نامیده می‌شود، از تبدیل آب‌انگور به شراب جلوگیری کرد. امروزه بسیاری از انواع آب‌میوه‌ها توسط فرآیند پاستوریزاسیون تا مدت‌ها قابل نگهداری هستند. آب‌انگور به‌دلیل ایجاد تناسب اندام و نقش بسیار بالای آن در سلامتی جسم از محبوبیت بسیاری زیادی برخوردار است. از آب‌انگور به‌عنوان دارو نیز استفاده می‌شود. به‌طوری که امروزه دوره‌های درمانی آب‌انگور از یک تا چهار هفته متغیر است. در این دوره‌ها باید سه بار در روز و هر بار ۴/۱ لیتر آب‌انگور تازه نوشیده شود. یکی از مزیت‌های این روش در این است که طی دورهٔ درمان احتیاجی به رژیم غذائی خاصی نیست و فرد می‌تواند تغذیهٔ طبیعی و عادی خود را داشته باشد. امروزه هر کس می‌تواند با خرید آب‌انگور این کیمیای تندرستی، به راحتی خود را در منزل درمان کند و اینکه آب‌انگور سفید یا قرمز باشد، تفاوت چندانی نمی‌کند. هر دوی آنها ضامن سلامتی هستند.

www.takbook.com

آب‌سبزی‌ها، اکسیر نیروبخش و قدرت‌آفرین در بطری

آب‌سبزی‌ها مانند یک تابلوی نقاشی آمیزه‌ای از انواع رنگ‌های متنوع و زیبا در کنار هم هستند. در کشور آلمان عصارهٔ سبزی‌های مختلف و متنوع و همچنین مخلوط عصارهٔ چند نوع سبزی مختلف تهیه می‌شود. از پرطرفدارترین آنها می‌توان به آب‌گوجه‌فرنگی، هویج و چغندر قرمز اشاره کرد. همچنین می‌توان از این سبزی‌ها به‌عنوان پایه‌ای برای تهیهٔ مخلوط عصارهٔ چند نوع سبزی استفاده کرد. کلیهٔ سبزی‌های استفاده شده در محصول باید به ترتیب و براساس میزان حجم آنها روی برچسب، قید شوند. از رقیق کردن عصارهٔ سبزی‌ها یا آب معمولی، نکتار سبزی‌ها به‌دست می‌آید و میزان عصارهٔ سبزی موجود در آن باید حداقل ۴۰ درصد باشد. یکی از آب‌سبزی‌های بسیار ویژه و خاص آب‌کلم است. این ماده به گروه آب‌میوه‌ها تعلق دارد که توسط باکتری‌های اسیدلاکتیک تخمیر می‌شوند. این فرآورده عمل هضم را تحریک کرده و پذیرش مواد غذائی را در معده بهبود می‌بخشد. انواع آب‌سبزی‌ها چه از نوع نکتار و چه نوشابه‌های گازدار آن، پس از طی مراحل طولانی آماده‌سازی و تهیه، حاوی بخش عظیمی از مواد معدنی، ویتامین‌ها و مواد گیاهی گوناگون هستند. آب‌سبزی‌ها به فقر کالری کمک شایانی کرده، برطرف‌کنندهٔ مواد سنگین و مضر خون است و خون را تصفیه می‌کند. همچنین به‌دلیل میزان بسیار اندک اسید در آن برای بدن بسیار مفید است. از آنجائی که انواع آب‌سبزی‌ها مزه‌ای یکنواخت و نامطلوب دارد می‌توان طعم آن را با اضافه کردن مقدار کمی خامه، آب‌لیمو یا آب‌پنیر بهبود بخشید.

آب‌میوه‌های مولتی‌ویتامین، مخلوط چند میوه

استفاده رو به رشد از آب‌میوه‌های مولتی‌ویتامین بسیار رواج یافته است. این آب‌میوه‌ها حاوی انواع ویتامین‌های باارزش هستند و بدین ترتیب تأمین روزانهٔ ویتامین‌های ضروری را برای مردم آسان می‌سازند. این آب‌میوه‌ها برای سلیقه‌های مختلف و به‌طور کلی از ۱۰ تا ۱۲ نوع میوهٔ مختلف تهیه می‌شوند. در این میان آب‌پرتقال و آب‌سیب به‌عنوان عضو ثابت در اکثر آنها حضور دارند. موز، پورهٔ موز و آب‌انگور نیز تقریباً اغلب اوقات در این آب‌میوه‌ها وجود دارند. برای معطر ساختن آب‌میوه نیز از عصارهٔ بسیار غلیظ میوه‌های فوق‌العاده معطر مثل ماراکویا (Maracuja)، مانگو (Mango)، پاپایا (Papaya) و آناناس استفاده می‌کنند. جدا از کلیهٔ آب‌میوه‌های دیگر، این آب‌میوه‌ها حداقل یک‌سوم نیاز روزانهٔ بدن به انواع ویتامین‌ها را تأمین می‌کند. کسانی که به دلایل کاری یا مشغلهٔ فراوان امکان خوردن میوه و سبزی را به میزان کافی ندارند، یا زنان باردار و شیرده که به میزان بیشتری ویتامین نیازمندند، می‌توانند نوشیدن روزانهٔ یک لیوان آب‌میوه‌های (مخلوط چند میوه) مولتی‌ویتامین را در برنامهٔ غذائی خود بگنجانند. در این محصول از مواد مکمل نیز استفاده می‌شود که شکر یکی از آنهاست. البته در اکثر این آب‌میوه‌های "مولتی" به‌دلیل استفاده از میوه‌های طبیعی بسیار شیرین معمولاً نیازی به اضافه کردن شکر نیست. درکنار آب‌میوه‌های مولتی‌ویتامین که باید دارای ۱۰۰ درصد میوهٔ طبیعی باشند، مولتی‌ویتامین (مخلوط چند میوه) نیز با دارا بودن حداقل ۵۰ درصد حجم میوه وجود دارد. همچنین نکتارهائی که مقدار شکر و کالری آنها کم شده است.

درج کلیهٔ مواد محتوی روی برچسب بطری

در کشور آلمان درج کلیهٔ مواد محتوی محصولات روی برچسب آن ضروری است. همچنین روی محصولات آب‌میوه یا نکتار میوه، دستورالعمل‌های قانونی و معمول را برای اطلاع‌رسانی و حمایت از حقوق مصرف‌کنندگان به‌طور واضح و روشن مشخص می‌کنند.

تعیین نوع محصول

یکی از مهمترین شاخص‌های موجود روی برچسب محصولات، تعیین نوع محصول، مثلاً "آب‌سیب" یا "نکتار هلو" و... است. همچنین ذکر استفاده از عصارهٔ غلیظ شده یا نوع میوه‌ها در این گروه جای می‌گیرد.

حداقل میزان میوه

در مورد نکتار میوه‌ها و سبزی‌ها باید میزان حداقل میوه به‌صورت درصد بیان شود.

تاریخ حداقل زمان نگهداری

www.takbook.com

این شاخص به مصرف‌کننده این مکان را می‌دهد تا بداند تا چه تاریخی شاخص‌های کیفی طعم و مزهٔ محصول و همچنین مواد محتوی آن حفظ می‌شود.

حجم محصول

درج حجم محصول براساس لیتر امکان مقایسهٔ قیمتی محصولات را در اندازه‌های مختلف ایجاد می‌کند.

زمان نگهداری

آب‌میوه‌ها و نکتارهای طبیعی که فاقد نگهدارنده‌های شیمیائی هستند، تخمیر می‌شوند. بدین معنا که پس از گذشت یک مدت معین از باز شدن در آنها و به‌خصوص در مجاورت گرما شروع به تخمیر می‌کنند. به همین خاطر انواع آب‌میوه را باید در جای خنک و دور از نور خورشید محافظت کرد و محتویات بسته را پس از باز شدن، ظرف سه الی چهار روز مصرف کرد.

منابع:

۱. www.das-kochrezepte.de/news

۲. www.Fruchtsaft.org

روزنامهٔ آفتاب مورخ

روزنامهٔ دنیای اقتصاد مورخ

منبع : مجله بهکام

**http://vista.ir/?view=article&id=205733**

vista.ir
Online Classified Service

ویستا

**support@vista.ir**