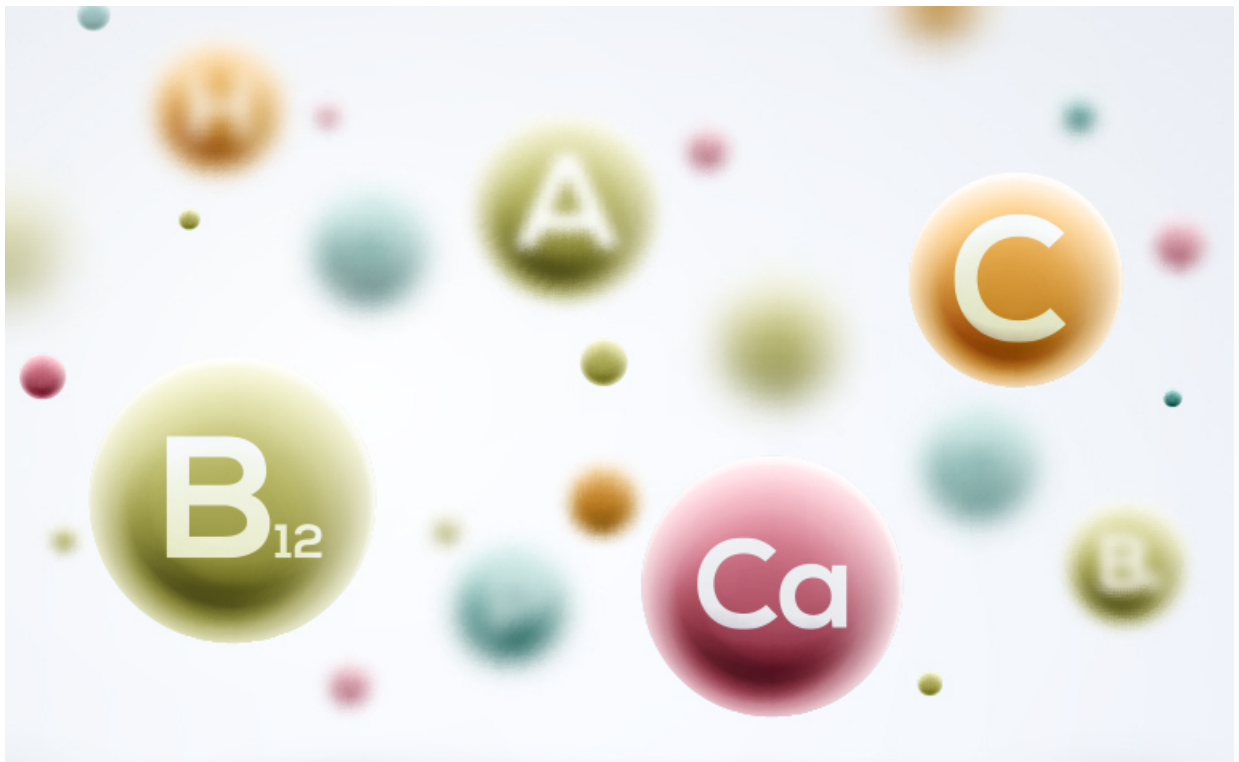


ویتامین ها و مواد معدنی ضروری بدن



در این مقاله به تشریح ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای سلامتی بدن می پردازیم. این مواد معدنی و ویتامین ها را می توان از طریق تغذیه روزانه و استفاده از مکمل ها مصرف کرد.

ویتامین آ "A"

ویتامین آ یکی از ویتامین های اصلی در پیشگیری از کوری در کودکان است. کمبود ویتامین آ در زنان باردار سبب شب کوری و افزایش خطر مرگ و میر مادران می شود. ویتامین آ، از جمله ویتامین های ضروری است و نقش ویژه ای در سلامت پوست و چشم ها دارد.

ویتامین د "D"

ویتامین D دارای چندین عملکرد مهم است. به عنوان مثال، به تنظیم مقدار کلسیم و فسفات در بدن کمک می کند. کمبود ویتامین D می تواند به ریکتز در کودکان منجر شود که در این بیماری فرم و نرمی استخوانها مشاهده می شود، همچنین ضعف و درد استخوانی در بزرگسالان به علت بیماری اوستئومالاسی (کمبود شدید ویتامین د) بوجود می آید.

ویتامین ای "E"

کمبود ویتامین E به ندرت به وجود می آید با این حال مصرف مواد غذایی حاوی این ویتامین ضروری است. ویتامین E، فعالیت آنتی اکسیدانی دارد و به سلامت پوست، چشمها و تقویت سیستم ایمنی کمک می کند.

ویتامین کا "K"

ویتامین K دارای عملکردهای مهمی در بدن است. به عنوان مثال، برای لخته شدن خون مورد نیاز است، به این معنی که به زخم کمک می کند تا به درستی درمان شود. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می دهد که این ویتامین به حفظ سلامت استخوان ها کمک می کند. کمبود ویتامین کا نادر است، با این حال بهتر است از مکمل ها و مواد غذایی حاوی این ویتامین به اندازه کافی استفاده کرد تا از عدم کمبود آن اطمینان حاصل شود.

ویتامین سی "C"

کمبود ویتامین C، در اغلب مواقع مشاهده می شود و یکی از معروفترین ویتامین هایی است که کمبود آن در بدن اغلب مردم دیده می شود. نام دیگر ویتامین C آسکوربیک اسید است و ویتامین مهم و ضروری برای ساخت کلاژن در پوست به حساب می آید. کمبود ویتامین سی موجب می شود کلاژن پوست ضعیف شده و یا تولید نشود که در نهایت منجر به آسیب های پوستی و بافت مانند شل شدن و افتادگی پوست، تضعیف بافتها و پیری زودرس می شود. علائم کمبود ویتامین C شامل:

- درد عضلانی و مفصلی

- خستگی

- ظاهر شدن نقاط قرمز روی پوست

- خونریزی و تورم لثه

ویتامین C یک آنتی اکسیدان است که به جلوگیری از بیماری های قلبی عروقی و برخی از سرطان ها کمک می کند. بهتر است ویتامین سی به اندازه نیاز روزانه مصرف شود زیرا مصرف بیش از حد آن موجب بروز سنگ کلیه می شود.

تیامین

تیامین (ویتامین B1) به سلول های بدن کمک می کند که کربوهیدرات ها را به انرژی تبدیل کنند. کربوهیدرات انرژی برای بدن، به ویژه مغز و سیستم عصبی را فراهم می کند. تیامین همچنین نقش انقباض ماهیچه ای و انجام سیگنال های عصبی را ایفا می کند. کمبود تیامین برای بری نامیده می شود و می تواند موجب ضعف، خستگی، و آسیب عصبی شود.

ریبوفلاوین

ریبوفلاوین نیز به عنوان ویتامین B2 شناخته شده است. ریبوفلاوین به سلامت پوست، چشم ها و سیستم عصبی سالم کمک می کند. همچنین به آزاد سازی انرژی از مواد غذایی و آنچه که میخوریم کمک می کند.

نیاسین

نیاسین نیز به عنوان ویتامین B3 شناخته شده است. نیاسین برای کمک بدن برای آزاد کردن انرژی از غذاهایی که می خوریم و کمک به حفظ سیستم عصبی و سلامت پوست مهم است. مصرف بیش از حد نیاسین می تواند باعث آسیب کبدی شود.

ویتامین B6

ویتامین B6 بدن را قادر می سازد که از پروتئین و کربوهیدرات ها در غذا استفاده کند و انرژی آن را ذخیره کند و به تشکیل هموگلوبین کمک می کند. این ماده در گلبول های قرمز است که اکسیژن را در اطراف بدن حمل می کند. دوزهای بلند مدت ویتامین B6 میتواند سمی باشد و باعث آسیب عصبی می شود که در نهایت ممکن است غیرقابل برگشت باشد.

فولات

فولات و یا اسید فولیک به شکل ویتامین B12 به منظور ایجاد گلبول های قرمز خون کار می کند و در عین حال باعث کاهش خطر عوارض سیستم عصبی مرکزی، مانند اسپینا بیفیدا در نوزادان نوزاد می شود. کمبود فولات می تواند منجر به کم خونی فقر آهن شود که موجب خستگی (ناشی از کم خونی)، ضعف، اسهال، از دست دادن اشتها و کاهش وزن می شود. کمبود فولات همچنین می تواند باعث سردرد، تپش قلب و اختلالات رفتاری شود.

ویتامین B12

ویتامین B12 نقش مشابهی با فولات در بدن دارد، به سلولهای قرمز خون کمک می کند و سیستم عصبی را سالم نگه می دارد و انرژی را از مواد غذایی مصرف شده، آزاد می کند. کمبود B12 با علائم خستگی شدید، کمبود انرژی، سوزن سوزن شدن دست و پا، ضعف عضلانی، افسردگی و مشکلات حافظه همراه است.

آهن

آهن یک ماده معدنی ضروری است که نقش های حیاتی مهمی در بدن دارد. به عنوان مثال، به حمل اکسیژن توسط گلبول های قرمز خون کمک می کند. کمبود آهن سبب کم خونی کمبود آهن می شود. دوز بالای آهن می تواند باعث یبوست، تهوع، استفراغ و درد معده شود. دوزهای بسیار زیاد آهن ممکن است کشنده باشند، به خصوص اگر توسط بچه ها مصرف شوند، بنابراین همیشه مکمل های آهن را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

کلسیم

کلسیم فراوان ترین ماده معدنی در بدن ما است، زیرا ماده اصلی تشکیل دهنده استخوان ها و دندان ها است. کلسیم برای انقباض عضله مورد نیاز است. کمبود کوتاه مدت می تواند باعث گرفتگی عضلانی، سفتی و عدم تحرک شود. مصرف کافی کلسیم در دوران کودکی، جوانی و بارداری ضروری است تا از نرمی و بد شکل شدن استخوانها پیشگیری شود. زنان بعد از یائسگی همچنین باید مصرف کافی کلسیم را برای کمک به کاهش سرعت تحلیل استخوان داشته باشند.

محصول ویتالاکت شرکت زیست تخمیر محصولی به صورت قرص دو لایه و حاوی مقادیر بالایی از 3 گونه پروبیوتیک مفید، انواع ویتامین ها و املاح ضروری بدن می باشد. این محصول در برطرف کردن اختلالات گوارشی نقش مؤثری داشته و با تقویت سیستم ایمنی به پیشگیری و بهبود بیماری های مختلف کمک می کند.

منبع:

<https://huel.com/pages/information-on-vitamin-and-minerals-in-huel-deficiencies-and-toxicity>