نقش ویتامین ها، مواد معدنی و پروبیوتیک ها در حفظ سلامت زنان

بانوان برای حفظ سلامتی و جوانی، نیاز به آزمایشات منظم سالیانه و تغذیه سالم دارند. در این مقاله به بررسی نقش ویتامین ها، مواد معدنی و پروبیوتیک ها در حفظ سلامت و شادابی زنان می پردازیم. این مواد مغذی نقش فوق العاده ای در ارتقای سلامت و بهبود عملکرد کلیه دستگاههای بدن می شود.

1- کلسیم:

کلسیم یک ماده معدنی کلیدی در استخوان ها و دندان های ماست. حدود یک درصد کلسیم موجود بدن در جریان خون وجود دارد که برای حمایت از عضلات، قلب، لخته شدن خون و عملکرد طبیعی سلولها ضروری است. اگر سطح کلسیم در خون کاهش یابد، بدن از منبع کلسیم استخوانی برداشت می کند. زنان نسبت به مردان به طور خاص بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند. بنابراین، مهم است که مکمل های کلسیم در رژیم غذایی زنان به طور مرتب گنجانده شود.

- بهبود سلامتی استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان
- محافظت از عضلات قلبی
- کمک به کنترل فشار خون
- کمک به حفظ وزن مطلوب
- جلوگیری از افسردگی
- کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه و سرطان روده بزرگ

2- منیزیم

منیزیم چهارمین مواد معدنی فراوان در بدن ما است و نقش مهمی در سلامت بدن و مغز دارد. منیزیم در بیش از 300 واکنش آنزیمی در بدن شرکت می کند. با این حال، امکان کمبود منیزیم در بدن زنان با وجود رژیم غذایی مناسب وجود دارد. افرادی که کمتر از مقدار توصیه شده از این ماده معدنی مصرف می کنند احتمال بیشتری دارد که با مشکلات جدی سلامت مانند بیماری های قلبی، دیابت و حتی سرطان مبتلا شوند. منیزیم کم همچنین خطر پوکی استخوان را افزایش می دهد. برخی از مزایای استفاده از مکمل های منیزیم عبارتند از:

- تقویت عملکرد ورزشی
- مبارزه با افسردگی
- کمک به دیابت نوع 2
- کاهش فشار خون
- دارای مزایای ضد التهابی
- کمک به جلوگیری از میگرن
- مقاومت به انسولین را کاهش می دهد
- علائم PMS را بهبود می بخشد

3-ویتامین ب کمپلکس:

کمبود مجموعه ویتامین B می تواند بر سلامت جسمی و روانی شما تاثیر بگذارد. امروزه با توجه به تغییر سبک زندگی و افزایش استرس های روزمره ، نیاز بدن به ویتامین های مهم افزایش می یابد. ویتامین B کمپلکس برای بهبود عملکرد غدد فوق کلیه کمک می کند که در نهایت موجب تعادل هورمونی و جلوگیری از آزاد شدن هورمون استرس می شود.

ویتامین های گروه B شامل:

تیامین (ویتامین B1)

ریبوفلاوین (ویتامین B2)

نیاسین (ویتامین B3)

اسید پانتوتنیک (ویتامین B5)

پیریدوکسین (ویتامین B6)

بیوتین

اسید فولیک

و کبالالین (ویتامین B12)

این ویتامین های دارای مزایای:

- کاهش اضطراب و افسردگی
- خلق و خوی بهبود بهتر
- کاهش علائم PMS
- بهبود عملکرد حافظه
- جوانی و سرزندگی
- افزایش توان باروری

4- ویتامین D3

اعتقاد بر این است که بیش از دو سوم زنان مبتلا به کمبود ویتامین D هستند. بدن ما ویتامین D را در معرض نور آفتاب تولید می کند اما با توجه به مقدار زمان دسترسی مستقیم به نور آفتاب و استفاده از کرم های ضد آفتاب بدن نمی تواند نور خورشید کافی را جذب کند. ویتامین D3 نیز در برخی از غذاها مانند شیر یافت می شود، اما بسیاری از زنان محصولات لبنی را مصرف نمی کنند، که آنها را در معرض خطر کمبود ویتامین دی و عوارض مرتبط با آن قرار می دهد.

ویتامین D3 ساختار سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و بدن را قادر به مبارزه با بیماری ها، از جمله پوکی استخوان می کند. مصرف مکمل های ویتامین D3 یک مزیت سلامتی به حساب می آیند. فواید ویتامین D:

- افزایش جذب کلسیم و فسفر
- درمان و پیشگیری از اختلالات استخوانی
- تقویت و استحکام دندانها
- تقویت ایمنی بدن
- کاهش فشار خون بالا

5-فولات:

Folate در چندین فرآیند کلیدی شرکت می کند. فولات برای تشکیل گلبول های سفید و گلبول قرمز، تبدیل کربوهیدرات ها به انرژی و تولید RNA و DNA مورد نیاز است. در طی دوره های رشد سریع مانند تولد، نوجوانی و بارداری مصرف مواد غذایی و مکمل های حاوی فولات ضروری است. همچنین به حفظ سطح نرمال هموسیستئین که فاکتور بیماری قلبی می باشد کمک می کند.

Folate به طور عمده در سبزیجات برگ سبز یافت می شود. برخی از مزایای مصرف مکمل های فولات عبارتند از:

- کاهش خطر ابتلا به زایمان های پرخطر
- سلامت قلب
- کاهش خطر افسردگی
- کاهش خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان
- کاهش خطر سکته
- سطح کلسترول خوب HDL را افزایش می دهد
- سلامت روده
- کاهش خطر سکته مغزی

6- پروبیوتیکها:

دستگاه گوارش پر از باکتری های خوب و بد است و حفظ تعادل باکتریهای مفید روده حائز اهمیت است. پروبیوتیک ها در این زمینه به کمک ما می آیند. پروبیوتیک های باکتریهای مفیدی هستند که به عملکرد مناسب دستگاه گوارش، تقویت سیستم ایمنی، تعادل وزن و سلامت عمومی بدن کمک بسزایی می کنند. فواید پروبیوتیک ها برای سلامت زنان شامل:

- کمک می کند تا پوست روشن و سالم داشته باشید
- حذف عفونت واژینال

- از عفونت های دستگاه ادراری جلوگیری می کند
- کمک به کاهش وزن
- علائم مربوط به سندرم روده تحریک پذیر را کاهش می دهد
- یبوست را از بین می برد

محصول **ویتالاکت** ساخت شرکت زیست تخمیر، قرص دو لایه ای است که یک لایه آن پروبیوتیک ها و لایه دیگر از ویتامین ها و مواد معدنی ساخته شده است. مصرف مکمل ویتالاکت موجب بهبود متابولیسم عمومی بدن، جبران کمبود ویتامین ها و مواد معدنی، تقویت سیستم ایمنی و بهبود قوای جسمانی می شود.

foodhow.com