



مکمل های مولتی ویتامین - مینرال، حاوی انواع ویتامین و مواد معدنی هستند. انسان برای حفظ و ارتقاء سلامتی و بهترین عملکرد به ویتامینها و مواد معدنی مختلف نیاز دارد. ویتامین ها و مواد معدنی در واکنش هایی که روزانه در بدن انجام می گیرند ، نقش بسیار مهمی دارند. برای مثال برای تولید آنزیم ها، هورمون ها، گیرنده ها و فرستنده های عصبی و سایر مواد مورد نیاز هستند.

ویتامین A: مهم ترین نقش این ویتامین در بینایی می باشد. به علاوه ویتامین A جهت رشد و تکامل مورد نیاز است. این ویتامین به حفظ سلامت استخوان و نیز پوست کمک میکند. کمبود ویتامین A ممکن است باعث خشکی پوست، سردرد، تحریک پذیری، درد استخوان، افزایش حساسیت بدن در برابر ابتلا به عفونت ها و شب کوری گردد.

ویتامین های B: این ویتامین ها برای متابولیسم و تولید انرژی ضروری می باشند. برخی ویتامین های B₁، B₆، B₁₂ ، بویژه برای عملکرد طبیعی سلول عصبی و ترمیم آن ضروری هستند. کمبود ویتامین B₁₂ باعث ایجاد کم خونی از نوع پرئیشیوز نیز می گردد. ویتامین B₂ برای عملکرد طبیعی سلول ها، لازم و مهم می باشد. کمبود ویتامین B₃ باعث ضعف عضلانی و کاهش اشتها می گردد. کمبود ویتامین B₆ باعث بروز علامت عصبی از جمله تحریک پذیری و افسردگی و نیز التهاب و قرمزی دهان و زبان می شود.

ویتامین D: این ویتامین در رشد و حفظ استخوانها حائز اهمیت است. ویتامین D در جذب کلسیم و فسفر و در مجرای گراش نقش دارد. همچنین ویتامین D₃ جهت حفظ عملکرد غده پاراتیروئید که تنظیم کننده میزان کلسیم در بدن می باشد مورد نیاز است. ویتامین D همچنین باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی می گردد و ویژگی ضد التهاب دارد. کمبود ویتامین D، منجر به نرمی و تحلیل استخوان، ضعف عضلانی، ضعف بنی می گردد.

ویتامین E: این ویتامین در انجام عملکرد طبیعی تولید مثلی و باروری نقش دارد. ویتامین E یک آنتی اکسیدان قوی است که کمبود آن می تواند باعث بروز بیماری های قلبی عروقی و سرطان گردد.

روی: روی جهت حفظ سلامت پوست، مو و بهبود ترمیم زخمها مورد نیاز می باشد. روی در حفاظت از بدن در برابر بیماریها و عفونت نقش حیاتی بازی می کند. روی در رشد و بلوغ جنسی نیز نقش دارد.

آهن: کمبود آهن شایع ترین کمبود تغذیه ای در سراسر جهان است. کم خونی در سراسر دنیا در زنان و کودکان شیوع بالایی دارد که بیش از نیمی از این موارد به کمبود آهن نسبت داده می شود (کمخونی فقر آهن). شیرخواران و کودکان زیر 5 سال به دلیل رشد سریع در معرض خطر ایجاد کمخونی فقر آهن هستند. کمبود آهن، عواقب نامطلوبی بر سلامتی دارد از جمله: تأخیر تکامل فیزیکی و روانی، احساس خستگی، اختلال در تمرکز و ضعف عمومی.

شما با استفاده از یک قرص مولتی ویتامین می توانید تمام نیاز های ویتامینی و مواد معدنی که در وعده های غذایی تان وجود نداشته است را تامین کنید. اگرچه بهتر است ویتامین ها و مینرالها از طریق مواد غذایی به تامین گردد. اما در برخی افراد و گروه ها مصرف مکمل مولتی ویتامین و مینرالها ضروری است از جمله: افراد با رژیم های غذایی نامتعادل، نوزادان و کودکان، دوران بارداری و شیردهی، ورزشکاران، بیماران بحال، افراد با شرایط کاری ویژه مثلا که شب کارند یا به صورت شیفتی کار می کنند.

بنابر این مصرف مولتی ویتامین ها به عنوان یک گزینه برای اطمینان از دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن مطرح می باشد . **پاستیل مولتی ویتامین دکتر گامفی** (برای افراد بالای 4 سال) و مکمل مولتی ویتامین و مینرال ویتالاکت (برای بزرگسالان) از بهترین مکمل ها برای تامین ریزمغذی های مورد نیاز بدن می باشند. این مکمل ها با کمک به تامین انرژی مورد نیاز بدن، باعث نشاط و سرزندگی فرد خواهند شد.