



ویتامین A" اصطلاح کلیدی برای رتینوئیدها، ترکیبت فعال بیولوژیکی است که به طور طبیعی در بافت های گیاهی و حیوانی وجود دارند. ویتامین A که از منابع حیوانی حاصل می شود، ویتامینی محلول در چربی است و به شکل رتینوئیک اسید، ریتینال و رتینول وجود دارد. این ویتامین در میوه ها و سبزیجات در قالب پروویتامین A و یا پیش سازهای ویتامین A وجود دارند که باید به رتینوئیدهای قابل استفاده در بدن انسان تبدیل شود. چندین شکل مجزا از کاروتنوئیدها وجود دارد، شواهد نشان می دهد که کاروتنوئیدها می بایست با یکدیگر کار کنند تا بتوانند مزایای سلامتی خود را ایجاد کنند. این ترکیبت معمولا در مکمل ها به صورت "کاروتنوئیدهای مخلوط" یافت می شوند.

چرا ویتامین A ضروری است؟

ویتامین A نقش حیاتی در رشد استخوان، تولید مثل و سلامت سیستم ایمنی بدن ایفا می کند. همچنین به پوست و غشاهای مخاطی کمک می کند تا باکتری ها و ویروس ها را به طور موثر دفع کنند. برای بینایی ضروری است و ممکن است در صورت کمبود باعث کاهش عملکرد شبکیه در افراد مبتلا به رتینیت پیگمنتوزا شود.

علامت کمبود ویتامین A چیست؟

کمبود ویتامین A در کشور های در حال توسعه رایج است. یکی از اولین نشانه های کمبود آن، شب کوری است که اگر کنترل و تامین نشود می تواند به کوری دائمی منجر شود. کمبود ویتامین A همچنین به بیماری های عفونی فرصت طلب مانند سرخک و پنومونی اجازه تا خطرناک و مرگبار باشند. افراد معتاد به الکل ممکن است کمبود ویتامین A را تجربه کنند اما می بایست حتما تحت نظر پزشک ویتامین A مصرف کنند.

چگونه ویتامین A را از غذاها به اندازه کافی دریافت کنید؟

غنی ترین منبع حیوانی رتینول ها کبد گاو است، سه اونس از آن بیش از 27,000 IU تامین می کند که بیش از نیاز برای یک روز کامل است. بهترین منابع طبیعی کاروتنوئیدها عبارتند از میوه ها و سبزیجات از جمله هویج، اسفناج، کلم بروکلی، قارچ، انبه، کدو تنبل و سیب زمینی شیرین.

آیا مصرف بیش از حد ویتامین A مشکل ایجاد می کند؟

مصرف بیش از حد و مزمن برخی از اشکال ویتامین A می تواند مسمومیت ایجاد کند. از مصرف ویتامین A به عنوان رتینول یا اسید رتینوئیک اجتناب کنید. همچنین از منابع حیوانی متمرکز مانند روغن کبد ماهی اجتناب کنید. علائم هشدار دهنده مصرف بیش از حد شامل ریزش مو، سردرگمی، آسیب کبدی و آسیب استخوان است.

