نقش کلیدی ویتامین ها در ایمنی بدن

■ مصرف مکمل های ویتامین راهی برای جبران کمبودهای بدن به انواع ویتامین هاست.

گروه تغذیه و سلامت – درست است که بسیاری از افراد به صورت خودسرانه اقدام به مصرف آنها می کنند و به ویژه در دوران همه گیری ویروس کرونا، این کار با وسواس بیشتری هم صورت می گیرد، اما مساله اینجاست که مصرف مکمل ها باید با تجویز پزشک و تنها در صورت نیاز بدن، استفاده شود در غیر این صورت بدن ممکن است دچار مسمومیت ناشی از آن شود.

دکتر غزاله اسلامیان، عضو هیأت علمی گروه تغذیه بالینی و رژیم درمانی دانشکده علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره نقش تغذیه در بیماری کرونا می گوید: در مصرف ویتامین ها و نقش تغذیه، یکی تأمین نیازها و تقویت سیستم ایمنی بدن و دیگری کنترل اضافه وزن و چاقی مطرح است که دومی اهمیت بالاتری دارد به طوری که در صورت نامناسب بودن تغذیه و چاق شدن بدن، همین مساله هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند.

او تأکید می کند: مردم خیلی نباید به دنبال مصرف موادی باشند که سیستم ایمنی بدن آنها را تقویت کنند بلکه باید بیشتر به این مساله توجه داشته باشند که اضافه وزن پیدا نکنند یا به طورکلی، مانع از ایجاد عوامل زمینه ای ابتلا به کرونا شوند.

اسلامیان می گوید: همه افراد بسته به گروه سنی، نیازهای تغذیه ای به برخی موادمغذی اعم از ویتامین ها و املاح دارند. البته کربوهیدرات، پروتئین و چربی هم به عنوان درشت مغزی موردنیاز بدن ماست. اما در صورت داشتن یک رژیم غذایی متعادل، افراد می توانند انواع ویتامین ها، موادمغذی و املاح را از موادغذایی داشته باشند و دیگر نیازی به مصرف مکمل ها نیست.

او ادامه می دهد: درواقع افرادی نیاز به مصرف مکمل های غذایی دارند که از نظر جسمانی دچار کمبود است؛ جذب بدنشان دچار اختلال است به عنوان مثال، فرد سالمندی که بدنش قادر به جذب ویتامین B۱۲ نیست و این فرد بسته به آزمایش انجام شده و باتوجه به تشخیص پزشک باید نسبت به تزریق این ویتامین اقدام کند.

ویتامین D مجازترین مکمل مصرفی

این متخصص تغذیه تأکید می کند تنها ویتامینی که مکمل آن باید در تمام گروه های سنی دریافت شود، ویتامین D است چرا که این ویتامین را در رژیم غذایی به اندازه بسیار محدود داریم و در کشور هم غنی سازی موادغذایی بسیار کم انجام می شود بنابراین افراد باید بعد از آزمایش و نظر متخصص، ویتامین D را مصرف کنند. درواقع مدت زمان مصرف و دوز مصرفی آن را پزشک بسته به نیاز بدن مشخص می کند. افراد توجه داشته باشند که دوز بالای مصرفی ویتامین D مسمومیت زاست و می تواند خطرناک باشد.

اسلامیان در ادامه می گوید: عملکرد سیستم ایمنی به مقدار متعادل و کافی به تمام مواد مغذی یا ریزمغذی ها نیاز دارد. اگر پروتئین ها، کربوهیدرات و چربی ها را که درشت مغذی ها هستند، کنار بگذاریم، می توان از ریزمغذی ها به آهن، سلینیوم، روی، منیزیم، ویتامین های گروه B، ویتامین C و ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین A، D و E اشاره کرد.

افسارگریخته ویتامین C نخورید

اسلامیان در ادامه یادآوری کرد: نباید خودسرانه مکمل ها را استفاده کرد به طوری که به عنوان مثال، مکملی مانند ویتامین C برای دفع از بدن، همراه با اگزالات دفع می شود و این مسئله برای کسانی که سابقه خانوادگی ابتلا به سنگ کلیه داشته یا خودشان پیش از این مبتلا بوده یا در حال حاضر سنگ کلیه دارند، بسیار حائز اهمیت است و هرگز برای چنین افرادی ویتامین C توصیه نمی شود.

به گفته این پزشک تغذیه، باید توجه داشت که مصرف مقدار اضافی ویتامین های محلول در آب مانند ویتامین C فایده ای برای بدن ندارد چرا که از بدن دفع می شود. او توصیه کرد که مکمل ها را نباید خودسرانه استفاده کرد چرا که هر کدام ممکن است عوارض خاص خودشان را داشته باشند.

کم آبی، ایمنی بدن را پایین می آورد

او در ادامه به نقش دریافت آب و مایعات در تقویت سیستم ایمنی بدن اشاره کرد و گفت: کم آبی به شدت می تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند بنابراین، حتما افراد باید به اندازه آب بنوشند. بهترین شاخص برای مصرف آب کافی، توجه به رنگ ادرار است به طوری که هر چه رنگ ادرار کم رنگ تر باشد، نشان دهنده این است که دریافت مایعات کافی است.

پزشکان ممکن است از نظر میزان مصرف به ۶ تا ۸ لیوان آب در روز اشاره کنند اما گاهی یک فرد به دلیل جثه و وزن بالاتری که دارد به حجم آب بیشتری نیاز دارد بنابراین، اگر رنگ ادرار را ملاک قرار دهیم، بهتر می تواند در تأمین آب موردنیاز بدن به افراد کمک کند.

نقشی کلیدی ویتامین ها در ایمنی بدن

اسلامیان درباره لزوم مصرف مکمل های ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی به ویژه در دوران کرونا به سیناپرس می گوید: ویتامین ها نقش مهمی در انجام فعل و انفعالات شیمیایی بدن ایفا می کنند به طوری که گاهی برخی آنزیم ها برای فعالیت بهتر نیازمند ویتامین هایی هستند که به عنوان کوآنزیم یا کمک کننده آن آنزیم عمل می کنند که به عنوان مثال اگر قرار است پروتئین های تقویت کننده سیستم ایمنی در بدن افراد ساخته شوند، وجود برخی آنزیم ها لازم هستند که به یک سری ویتامین و املاح نیاز دارند.

بنابراین، مصرف مکمل ها در حد نیاز توصیه می شود به طوری که اگر فردی به تشخیص پزشک متوجه شد که دچار کمبود ویتامینی در بدن است، باید یا از طریق موادغذایی آن را جبران کند یا در صورتی که کمبود خیلی شدید بوده و فرد حتی دچار سوءتغذیه هم شده باشد، مصرف مکمل های ویتامین می توانند در تقویت سیستم ایمنی هم تأثیرگذار باشند.

اما اگر کمبود ویتامین بدن فرد خفیف است و با رژیم غذایی قابل حل است، مشکلی وجود ندارد ولی اگر فردی مبتلا به کم خونی شدید است، حتما باید مکمل آهن مصرف کند چرا که به شدت فرد کم خون سیستم ایمنی ضعیفی داشته و در معرض ابتلا به کرونا قرار می گیرد. بنابراین می توان نتیجه گرفت که اگر مکمل ها به درستی و در جای خود مصرف شوند، بسیار می توانند نقش مؤثری در تقویت سیستم ایمنی داشته و از ابتلا به کرونا جلوگیری کنند اما باید توجه داشت که این مسئله باید فرد به فرد مورد بررسی قرار گیرد و نمی توان یک نسخه کلی در مورد همه افراد تجویز کرد.

اگر زیاد چای می نوشید، بخوانید

گروه تغذیه و سلامت – مطالعات اخیر نشان می دهد که نوشیدن بیش از حد چای سیاه و سبز مثلا بیش از پنج لیوان در روز، به دلیل داشتن کافئین ممکن است با عوارضی خفیف تا شدید همراه باشد.

برخی از این عوارض می تواند شامل سردرد، عصبی شدن، مشکلات خواب، استفراغ، اسهال، تحریک پذیری، ضربان قلب نامنظم، لرزش، سوزش قلب، سرگیجه، صدای زنگ در گوش، تشنج و گیجی باشد.

همچنین مصرف زیاد چای سیاه و سبز یا سایر نوشیدنی های کافئین دار می تواند وابستگی روانی ایجاد کند.

بنابراین لازم است به برخی اقدامات احتیاطی و هشدارهای ویژه در این زمینه توجه کرد:

– بارداری و شیردهی: اگر باردار یا شیرده هستید، بیش از ۲ لیوان در روز چای سیاه و سبز مصرف نکنید. این مقدار چای حدود ۲۰۰ میلی گرم کافئین را تأمین می کند. مصرف بیش از این مقدار در دوران بارداری احتمالا غیرایمن است و ممکن است با افزایش خطر سقط جنین، افزایش خطر ابتلا به سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) و وزن پایین نوزاد هنگام تولد همراه باشد.

برای مادر شیرده نوشیدن بیش از سه لیوان چای سیاه و سبز در روز ممکن است تحریک پذیری کودک را افزایش دهد و باعث افزایش حرکات بیشتر روده او شود.

– کم خونی: نوشیدن چای سیاه و سبز ممکن است کم خونی را در مبتلایان به کمبود آهن بدتر کند. بهتر است از یک ساعت قبل غذا تا دو ساعت بعد از غذا به ویژه ناهار، از مصرف چای که شامل انواع چای سیاه، سبز، گیاهی و... است، پرهیز کرد.

– اختلالات اضطرابی: کافئین موجود در چای سیاه و سبز ممکن است باعث بیشتر شدن اضطراب شود.

– اختلالات خونریزی: دلایلی وجود دارد که کافئین موجود در چای سیاه می تواند باعث کندی لخته شدن خون شود، اگرچه این مورد در افراد نشان داده نشده است ولی در صورت بروز اختلال خونریزی، کافئین را با احتیاط مصرف کنید.

– مشکلات قلبی: کافئین موجود در چای سیاه و سبز باعث ایجاد ضربان قلب نامنظم در افراد خاص می شود. اگر بیماری قلبی دارید، مصرف کافئین را محدود کنید.

– دیابت: کافئین موجود در چای سیاه ممکن است قند خون را تحت تأثیر قرار دهد. اگر مبتلا به دیابت هستید بیشتر از دو فنجان در روز چای ننوشید.

– اسهال: کافئین موجود در چای سیاه و سبز، به ویژه هنگامی که به مقدار زیادی مصرف شود، ممکن است اسهال را بدتر کند.

– تشنج: چای سیاه و سبز حاوی کافئین است. این نگرانی وجود دارد که مصرف زیاد کافئین ممکن است باعث تشنج یا کاهش اثرات داروهای مورد استفاده برای جلوگیری از تشنج شود. اگر تا به حال تشنج داشته اید از مقادیر زیاد کافئین یا مکمل های حاوی کافئین مانند چای سیاه استفاده نکنید.

– گلوکوم (آب سیاه): کافئین موجود در چای سیاه و سبز ممکن است باعث افزایش فشار داخل چشم شود. این افزایش در طی ۳۰ دقیقه اتفاق می افتد و حداقل ۹۰ دقیقه طول می کشد.

در افرادی که سابقه ژنتیکی ابتلا به سرطان مانند سرطان پستان، سرطان رحم، سرطان تخمدان، آندومتریوز یا فیبروم های رحمی دارند چای سیاه ممکن است مانند هورمون استروژن عمل کند. هورمون استروژن در این افراد می تواند احتمال ابتلا به سرطان را افزایش دهد. اگر شرایطی دارید که با قرار گرفتن در معرض استروژن بدتر می شود از چای سیاه استفاده نکنید.

– فشار خون بالا: کافئین موجود در چای سیاه ممکن است فشار خون را در افرادی که فشار خون بالا دارند، افزایش دهد. با این حال به نظر نمی رسد افرادی که مرتبا چای سیاه یا سایر محصولات کافئین دار می نوشند دچار فشار خون بالا شوند.

– سندرم روده تحریک پذیر: کافئین موجود در چای سیاه و سبز به ویژه هنگامی که به مقدار زیادی مصرف شود، ممکن است اسهال را بدتر کند و علائم IBS را بدتر کند. IBS یا سندرم روده تحریک پذیر با احساس ناراحتی، درد مزمن در ناحیه شکم، نفخ و تغییرات در عادات روده‌ای بدون هرگونه علت دیگری مشخص می‌شود. اسهال یا یبوست ممکن است در افراد مبتلا به صورت متناوب دیده شوند. IBS یا سندرم روده تحریک پذیر در اغلب بیماران منجر به شرایط خطرناک نمی‌شود و آسیبی دائمی به روده بزرگ نمی‌رساند، ولی می‌تواند به علت عوارض جانبی باعث ایجاد اختلال در زندگی روزمره شود. افراد مبتلا به این بیماری اغلب بیش از دیگران دچار ریفلاکس معده می شوند. IBS یک گروه از نشانه های روده‌ای است که معمولا با یکدیگر همراه می شوند. علائم و نشانه ها از شدت و طول مدت، فرد تا فرد متفاوت است. سندرم روده تحریک پذیر می تواند سبب آسیب روده در بعضی موارد شود.

– پوکی استخوان: کافئین باعث افزایش میزان کلسیم موجود در ادرار می شود. این موضوع ممکن است استخوان ها را تضعیف کند. بنابراین بیش از ۳۰۰ میلی گرم کافئین (تقریباً ۳-۲ لیوان چای سیاه) در روز مصرف نکنید. مصرف مکمل کلسیم ممکن است در جبران تلفات کلسیم کمک کند.

– مثانه بیش فعال: کافئین ممکن است خطر ابتلا به مثانه بیش فعال را افزایش دهد. کافئین موجود در چای سیاه همچنین ممکن است علائم را در افرادی که مثانه بیش فعال دارند، بدتر کند.

– کم کاری تیروئید: نوشیدن سه لیوان چای سبز و سیاه در روز باعث تامین کل فلوراید مورد نیاز روزانه بدن بزرگسالان می شود. در عین حال دریافت بیش از اندازه فلوراید (بیش از ۳ لیوان چای) ممکن است باعث کم کاری تیروئید شود.

بر اساس اعلام پایگاه اطلاع رسانی دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، لازم به ذکر است که مضرات استفاده زیاد از چای سیاه که عمدتا به دلیل داشتن کافئین است، شامل چای سبز هم می شود.

۵ ماده غذایی که نباید قبل از ورزش مصرف کنید

گروه تغذیه و سلامت – مصرف مواد غذایی مناسب قبل از پرداختن به فعالیت های ورزشی برای افراد فعال و ورزشکار یک نکته مهم است، اما دانستن این که چه مواد غذایی ای را نباید قبل از ورزش مصرف کرد هم به همان اندازه برای داشتن یک تمرین ورزشی عالی کلیدی است. موارد زیر، مواد غذایی ای هستند که هرگز نباید قبل از تمرینات ورزشی مصرف شوند:

نوشیدنی های کربناته: نوشیدنی های کربناته در عین حال که عاری از مواد مغذی مفید هستند، معمولا محتوای قند بالایی نیز دارند. بنابراین جای تعجب نیست که این نوشیدنی ها یک انتخاب نامناسب برای مصرف قبل از پرداختن به تمرینات ورزشی هستند. قند بالا و کربناته بودن نوشیدنی های گازدار می تواند باعث احساس نفخ، افت انرژی، درد معده و حالت تهوع در حین تمرین شود.

سبزیجات چلیپایی: سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی، کلم بروکسل و گل کلم از سبزیجات مهمی هستند که باید آنها را در رژیم غذایی خود بگنجانید، با این حال این سبزیجات گزینه مناسبی برای مصرف قبل از تمرینات ورزشی نیستند. دلیلش این است که این سبزیجات سرشار از ترکیبی به نام رافینوز هستند که یک کربوهیدرات غیرقابل هضم است و می تواند باعث ایجاد نفخ شکم و گاز بیش از حد شود.

غذاهای پرادویه: غذای پرادویه می توانند دیرهضمی، سوزش معده و رفلاکس را به همراه داشته باشند و با ایجاد درد معده شما را وادار به ترک زودهنگام تمرینات ورزشی کنند یا برتوانایی شما در انجام تمرینات تاثیر بگذارند.

مواد غذایی دارای فیبر بالا: به طور کلی، غذاهای سرشار از فیبر مانند نان سبوس دار، ماکارونی سبوس دار و جو دوسر برای سلامت مفید هستند و می توانند عملکرد دستگاه گوارش را تنظیم کرده و به شما کمک کنند به مدت طولانی تری احساس سیری داشته باشید با این حال، این نوع مواد غذایی برای مصرف قبل از تمرینات ورزشی مناسب نیستند زیرا هضم طولانی آنها به ایجاد اختلالات گوارشی مانند نفخ، حالت تهوع، گاز و درد معده منجر می شود و شما را از ادامه تمرینات بازمی دارد.

چربی های سالم: درست مثل مواد غذایی دارای فیبر، چربی های سالم مانند آجیل، ماهی سالمون، آووکادو و لبنیات نیز هضم طولانی تری دارند و مدت بیشتری در بدن باقی می مانند. هدف از تغذیه قبل از تمرین آماده شدن بدن برای ورزش است و برای این منظور، غذا باید هضم شده و آماده استفاده از آن به عنوان سوخت باشد. اگر می خواهید قبل از تمرین چربی مصرف کنید، حتما یک تا دو ساعت قبل از ورزش این کار را انجام دهید.

مواد غذایی که ۴۰ ساله‌ها باید بخورند

گروه تغذیه و سلامت – افراد در ۴۰ سالگی و پس از آن باید برخی موادغذایی را برای سلامت بدن خود استفاده کنند.

زمانی که شما شمع ۳۹ سالگی تان را فوت می‌کنید و وارد سن ۴۰ سالگی می‌شوید شاید در حین فوت کردن شمع با خودتان فکر می‌کنید که حال با ورود به سن ۴۰ سالگی لازم است تا یک سری فعالیت‌ها و مواد غذایی را در برنامه زندگی تان قرار دهید یا برعکس باید به ترک برخی از عادت هایتان بپردازید.

زمانی که شما در آستانه ۴۰ سالگی قرار بگیرید به مرور زمان کم کم عضلاتتان تحلیل می‌رود و در نهایت در این سن شما با کاهش و تحلیل عضلات مواجه هستید یا در طول زندگی تان، چون از برخی مواد معدنی و ویتامین‌ها استفاده نکرده اید این امر می‌تواند سبب بروز بسیاری از بیماری‌ها در شما باشد. به همین خاطر لازم است تا در این سن شما به مصرف ویتامین‌ها و مواد معدنی بپردازید تا از ابتلاء به بیماری‌ها رایج در این سن در امان باشید.

ویتامین ب ۱۲

با افزایش سن تا حدی کارکرد و سیستم بدن دچار تغیراتی خواهد شد که یکی از این تغیرات کاهش جذب انواع ویتامین‌ها از طریق مصرف مواد غذایی است. زمانی که شما در آستانه ۴۰ سالگی قرار می‌گیرید بدنتان به صورت طبیعی نسبت به قبل میزان کمتری از ویتامین ب ۱۲ موجود در مواد غذایی را جذب می‌کند به همین خاطر شما در این سن احتیاج پیدا می‌کنید تا به مصرف قرص ویتامین ب ۱۲ بپردازید زیرا زمانی که شما با کمبود این ویتامین روبه رو شوید خستگی مفرط، ناتوانی در تمرکز، مشکلات معده، سرگیجه و ... از علائم کمبود این ویتامین است اما مصرف موادی از قبیل تخم مرغ، گوشت، سویا و قارچ می‌تواند مکمل مناسب و طبیعی برای جذب ویتامین ب ۱۲ باشد.

کلسیم

هرچه سن افراد بالاتر می‌رود بروز پوکی استخوان در افراد نیز افزایش می‌یابد هرچند که امروزه به دلیل عدم تمایل کودکان و نوجوانان به شیر و دیگر فراورده‌های لبنی سن ابتلاء به پوکی استخوان نیز در حال کاهش است، اما معمولا زمانی که افراد در سن ۴۰ سالگی و در آستانه ۵۰ سالگی قرار می گیرند، استخوان هایشان تا حد قابل توجهی پوک شده است که خطر شکستگی استخوان نیز به همان میزان افزایش می‌یابد. در بین انواع محصولات لبنی کشک از میزان کلسیم بسیار بالای برخوردار است که می‌تواند جایگزین مناسبی به جای شیر و دیگر فراورده‌های لبنی باشد.

همچنین لازم است بدانید که نیابد در مصرف قرص‌های کلسیم زیاد رویی کرد، زیرا در این سن فقط مقدار کمی از قرص کلسیم جذب می‌شود و عوارض زیاده روی در مصرف این دارو حتی می‌تواند سبب شود تا شما به سنگ کلیه دچار شوید.

منیزیم

همانطور که گفته شد در سنین ۴۰ تا ۵۰ سالگی میزان کمی از قرص‌های کلسیم جذب بدن می‌شوند بنابراین شما می‌توانید برای جذب هرچه بیشتر کلسیم طبیعی از قرص منیزیم استفاده کنید، زیرا وجود این ویتامین در بدن شما باعث می‌شود تا کلسیم موجود در موادغذایی و انواع خوراکی‌ها به میزان بیشتری جذب شود همچنین منیزیم به تنهایی به کنترل فشار خون می‌پردازد، زیرا فشار خون یکی از رایج‌ترین بیماری‌های است که معمولا افراد در این سنین با آن مواجه هستند. شما می‌توانید در کنار استفاده از قرص منیزیم به طور طبیعی میزان مشخصی از این ویتامین را به وسیله مصرف حبوبات، بادام، غلات و موز دریافت کنید.

پروبیوتیک‌ها

با افزایش سن معمولا افراد از تحرک کمتری برخوردار هستند و به همین خاطر با افزایش وزن مواجه خواهند شد که می‌توان گفت کاهش وزن در این سنین کار بسیار سختی به شمار می‌آید. مصرف روزانه مواد غذایی حاوی پروبیوتیک‌ها که شامل محصولات لبنی است و یا می‌توانید از مکمل‌های دارویی پروبیوتیک نیز استفاده کنید تا از درگیر شدن و ابتلاء به بیماری‌های قلبی و به تبع آن سکته قلبی نیز در امان باشید.

دلایلی که باعث کم خونی می شود

گروه تغذیه و سلامت – آیا می دانید قرص آهن معادل چقدر گوشت یا سایر خوراکی های می باشد؟

مسعود وکیلی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران و متخصص هماتولوژی گفت: کم خونی ناشی از فقر آهن با افزایش سن ایجاد می‌شود و مصرف هر قرص آهن معادل ۴ کیلوگرم گوشت قرمز آهن دارد.

از علل ایجادکننده کم‌خونی می‌توان کمبودهای تغذیه‌ای، خونریزی، ناهنجاری‌های ژنتیکی، بیماری‌های مزمن و مسمومیت‌های دارویی را نام برد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: کم خونی ناشی از فقر آهن در مناطق شمالی کشور به دلیل وجود یک نوع انگل که به انگل خون خوار معروف است، شیوع بیشتری دارد.

وکیلی در ادامه با اشاره به این که کودکان در سن ۲ سالگی به دلیل اینکه در معرض رشد قرار دارند و نیازهای بدنشان به خوبی تأمین نمی‌شود، دچار کم خونی‌های حاد می‌شوند، افزود: کودکان و دانش آموزانی که دچار کم خونی فقر آهن هستند، همیشه احساس خستگی و ضعف می‌کنند، این افراد اغلب از ورزش و فعالیت‌های بدنی دوری می‌کنند و در هنگام ورزش خیلی زود خسته می‌شوند، در این افراد تغییرات رفتاری به صورت بی حوصلگی و بی تفاوتی مشاهده می‌شود.

کم خونی فقرآهن به علت تأثیر بر قدرت یادگیری و کاهش آن، موجب افت تحصیلی دانش آموزان شود که این دانش آموزان باید از سنین ۱۲ سالگی به بعد هفته ای ۴ الی ۵ وعده از گوشت در رژیم غذایی خود استفاده کنند.

وکیلی با بیان اینکه مادران شیرده باید تا سن یک سالگی کودکانشان قرص آهن مصرف کنند، گفت: مادران باید به صورت مداوم از قرص‌های آهن استفاده کنند، زیرا کودک از مادر تغذیه می‌کند و اگر او دچار کمبود آهن باشد، کودک نیز به این عارضه دچار خواهد شد.

همچنین مادران باردار نیز باید از ماه چهارم بارداری خود تا سن یک سالگی کودکانشان برای پیشگیری از کم خونی مصرف این قرص‌ها را در کنار قرص اسید فولیک ترک نکنند.

منظور از کم‌خونی‌های تغذیه‌ای کم‌خونی‌هایی است بر اثر دریافت ناکافی مواد مغذی ایجاد می‌شوند که برای درمان کم خونی بهترین و کم خطرترین راه استفاده از مکمل‌های خوراکی است.

درمان با نمک‌های ساده آهن، همچون سولفات آهن خوراکی، کاملاً مؤثر بوده و به شکل قرص، کپسول یا مایع است که مصرف آن‌ها باید تا چند ماه ادامه یابد. چنانچه این قرص‌ها با معده خالی مصرف شوند، جذب آنها بهتر و بیشتر صورت می‌گیرد ولی در این حالت می‌تواند موجب تحریک معده و بروز مشکلات گوارشی شود.

عوارض گوارشی ناشی از مصرف آهن نظیر تهوع، دل پیچه، سوزش قلب، اسهال یا یبوست را می‌توان به حداقل رساند؛ به شرطی که آهن را به میزان کم مصرف کرده و به تدریج به میزان آن افزود تا به حد مورد نیاز بدن برسد. بهتر است قرص آهن آخر شب قبل از خواب استفاده شود تا عوارض ناشی از آن کاهش یابد.

همچنین مادرانی که قبل از بارداری دچار کم خونی نیستند، باید مصرف آهن را در طول بارداری در برنامه غذایی دارویی خود جای دهند.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹