

گروه بهداشت و سلامت -

ویتامین ها، ترکیب های ارگانیکی هستند که میزان محدودی از آنها برای سلامت بدن ضرورت دارد که معمولا بدن میزان ضروری آنها را از طریق غذاها دریافت می کند، اما برخی مواقع، فرد با کمبود ویتامین ها مواجه می شود که با تشخیص پزشک باید از ویتامین استفاده نمایند. در بازار مقدار زیادی ویتامین و مکمل های غذایی وجود دارد که می توانستند نیاز روزانه بدن را تامین کنند اما مصرف زیاد ویتامین ها و مکمل های پادمادهای منفی برای سلامتی دارد. برخی از ویتامین ها در صورت استفاده بیش از حد در بدن باقی می ماند و سبب ایجاد مسمومیت و عوارض جانبی فراوانی خواهند شد. در این مطلب از سلامت نمناک به شما می گویم که چه مقدار ویتامین مصرف نمایید تا از عوارض زیاده روی و یا حتی مصرف کمتر از حد نیاز ویتامین ها در امان بمانید.

مصرف زیاد کدام یک از ویتامین ها با ممانع است؟

برخی از ویتامین ها، از ویتامین های محلول در آب هستند و خیلی سریع با آب بدن تان جذب می حل می شوند. در صورتی که مقدار این ویتامین ها در بدن زیاد شود، از طریق ادرار، مازاد ویتامین دفع می شود بنابراین مصرف زیاد این ویتامین ها مشکلی ایجاد نمی کند. ویتامین C و مجموعه ویتامین های B شامل پیریدوکسین (B6)، تیامین (B1)، ریبوفلاوین (B2)، نیاسین (اسید نیکوتینیک)، اسید پانتوتینیک، بیوتین، اسید فولیک (فولاسین) و فولات که شکل فعال آن در بدن است) و کوبالامین (B۱۲)، از انواع محلول در آب هستند.

کدام یک از ویتامین ها نباید بیش از حد مصرف شوند؟

برخی از ویتامین ها، از ویتامین های محلول در چربی هستند. ویتامین های محلول در چربی نباید بدون نظارت پزشکی و در مقادیر زیاد مصرف شوند. واکنش سمی ناشی از مصرف زیاد ویتامین های محلول در چربی نسبت به ویتامین های محلول در آب، در مصرف مقادیر پائین تری از RDA به وجود می آید.

ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین A، ویتامین D، ویتامین E و ویتامین K برای جذب شدن به چربی نیاز دارند بنابراین بهتر است با غذاهایی که چربی دارند، مصرف شوند.

عوارض مصرف بی رویه برخی از پر مصرف ترین مکمل های ویتامین

انواع ویتامین ها و اندازه مصرف مجاز آن ها را بشناسید

ویتامین ها در مواد غذایی که آن ها را مصرف می کنیم وجود دارند ولی برخی از آن ها را نمی توان بیش از اندازه مصرف نمود زیرا می تواند مشکل ساز باشد.

ویتامین A	ویتامین K
ویتامین A یک ویتامین ضروری برای بدن انسانست که به سلامت بینایی و سیستم ایمنی بدن، کاهش سرطان ریه کمک می کند. این ویتامین به شکل	ویتامین K نقش مهمی در سلامت استخوان، ریزش مو و آسیب استخوان ها و تولید پروتئین هایی که خون برای جلوگیری از لخته شدن به آنها نیازمند است، دارد. بسیاری از افراد این ویتامین را به

مصرف بیش از حد مولتی ویتامین ها خطرناک است و ممکن است فرد را تا مرز کماببرد و جان او را به خطر بیندازد. پس اگر تصمیم گرفتید مکمل ویتامینی به یک پزشک مراجعه کرده و طبق تجویز او، ویتامین مصرف کنید.

بهترین منبع ویتامین E روغن ها و آجیل های می باشد. اگر از مکمل ویتامین E استفاده می کنید، حتماً انواعی را انتخاب کنید که بیش از ۳۰ واحد بین المللی ویتامین E نداشته باشند نوعی را انتخاب کنید که با توکوفرول ترکیب شده باشد تا به ویتامین E که از طریق غذا دریافت می کنید نزدیک تر باشد. استفاده از دوز زیاد ویتامین E ۴۰۰ واحد بین المللی خطر سرطان پروستات را افزایش می دهد.

بهترین منبع ویتامین E روغن ها و آجیل های می باشد. اگر از مکمل ویتامین E استفاده می کنید، حتماً انواعی را انتخاب کنید که بیش از ۳۰ واحد بین المللی ویتامین E نداشته باشند نوعی را انتخاب کنید که با توکوفرول ترکیب شده باشد تا به ویتامین E که از طریق غذا دریافت می کنید نزدیک تر باشد. استفاده از دوز زیاد ویتامین E ۴۰۰ واحد بین المللی خطر سرطان پروستات را افزایش می دهد.

گیری و حفظ سلامت پوست، دندان، بافت اسکلتی و نرم بدن کمک می کند. E یک نوع از ویتامین A (رتینول) از تولیدات حیوانی مانند ماهی و لبنیات به دست می آید اما انواع دیگری از ویتامین A به نام بتاکاروتن از گیاهان به دست می آید که هویج منبع غنی آن است. بتاکاروتن بعد از وارد شدن به بدن تبدیل به ویتامین A می شود. محصولات نارنجی و قرمز، سیب زمین، هویج خام، طالبی، فلفل قرمز، ماهی سالمون، اسفناج، مانگو، لوبیا چشم بلبل، بروکلی و زردآلو از منابع ویتامین A هستند.



۱۰ درمان خانگی سردرد قبل از مصرف قرص

- بعد از آن آب بنوشید تا بدنتان دهیدراته نشود. ترک عادت مصرف کافئین نیز می تواند خود به خود باعث سردرد شود. اگر زیاد آهلی قهوه خوردن هستید، از قهوه های بدون کافئین استفاده کنید، چون کاملاً بدون کافئین نیستند و همین اندازه کافئین می تواند سردردتان را کاهش دهد.
- چرت بزنید**
کمبود خواب برای سلامتی خوب نیست و حتماً باه هایان را شنیده اید. کمبود خواب نه تنها باعث سردرد می شود بلکه احساس خستگی و ناتوانی هم به شما می دهد. اگر سردردتان ناشی از کمبود خواب است، تنها راه تسکین آن، خواب است. ضمناً اگر سردردتان به دلیل استفاده ی زیاد از کامپیوتر و موبایل است و ساعات زیادی باسکرین کار کرده اید، باز هم استراحت دادن به چشم ها و مغز می تواند در تسکین سردردتان جادو کند. بعد از اینکه مقدار کمی کافئین مصرف کردید، فوراً چرت بزنید. شما می توانید در فاصله زمانی که کافئین کارش را در بدنتان انجام می دهد بخوابید و با آلرژی و سر حال از خواب بیدار شوید.
- ریلکس کنید**
استرس می تواند علتی اساسی برای سردرد باشد. انجام تمرینات آرام بخش یا فعالیت هایی که آرامتان می کند می تواند به شما کمک کند از شدت سردردتان کم کنید. انجام مرتب یوگا، تمرینات کششی تنفسی و یا مدیتیشن می تواند تعداد دفعات بروز سردرد و همچنین شدت آن ها را کاهش دهد. گنجاندن تمرینات ریلکسیشن در روتین روزانه، اثرات چشمگیری بر سلامتی و احساسان دارد. به گردن تان توجه و ویژگی های داشته باشید و هر گونه گرفتگی و انقباض موجود در این قسمت را کاهش دهید.
- از کمپرس سرد استفاده کنید**
کمپرس سرد خصوصاً برای سرددهای میگرنی موثر است و می تواند هر گونه التهابی را کاهش
- بعد از آن آب بنوشید تا بدنتان دهیدراته نشود. ترک عادت مصرف کافئین نیز می تواند خود به خود باعث سردرد شود. اگر زیاد آهلی قهوه خوردن هستید، از قهوه های بدون کافئین استفاده کنید، چون کاملاً بدون کافئین نیستند و همین اندازه کافئین می تواند سردردتان را کاهش دهد.
- چرت بزنید**
کمبود خواب برای سلامتی خوب نیست و حتماً باه هایان را شنیده اید. کمبود خواب نه تنها باعث سردرد می شود بلکه احساس خستگی و ناتوانی هم به شما می دهد. اگر سردردتان ناشی از کمبود خواب است، تنها راه تسکین آن، خواب است. ضمناً اگر سردردتان به دلیل استفاده ی زیاد از کامپیوتر و موبایل است و ساعات زیادی باسکرین کار کرده اید، باز هم استراحت دادن به چشم ها و مغز می تواند در تسکین سردردتان جادو کند. بعد از اینکه مقدار کمی کافئین مصرف کردید، فوراً چرت بزنید. شما می توانید در فاصله زمانی که کافئین کارش را در بدنتان انجام می دهد بخوابید و با آلرژی و سر حال از خواب بیدار شوید.
- ریلکس کنید**
استرس می تواند علتی اساسی برای سردرد باشد. انجام تمرینات آرام بخش یا فعالیت هایی که آرامتان می کند می تواند به شما کمک کند از شدت سردردتان کم کنید. انجام مرتب یوگا، تمرینات کششی تنفسی و یا مدیتیشن می تواند تعداد دفعات بروز سردرد و همچنین شدت آن ها را کاهش دهد. گنجاندن تمرینات ریلکسیشن در روتین روزانه، اثرات چشمگیری بر سلامتی و احساسان دارد. به گردن تان توجه و ویژگی های داشته باشید و هر گونه گرفتگی و انقباض موجود در این قسمت را کاهش دهید.
- از کمپرس سرد استفاده کنید**
کمپرس سرد خصوصاً برای سرددهای میگرنی موثر است و می تواند هر گونه التهابی را کاهش

آهن
نبودن میزان کافی گلبول قرمز در خون سبب ابتلای فرد به بیماری کم خونی می شود. این کمبود در بین خانم ها شایع است و سبب بروز علائمی مانند خستگی و احساس کسالت می شود.

برخی از افراد به دلیل جلوگیری از کم خونی بدون تجویز پزشک، اقدام به مصرف قرص آهن می کنند اما مصرف بیش از حد آهن سبب بروز اختلالاتی در بدن می شود. مازاد آهن غیر ضروری در بدن انباشته می شود و می تواند به سطح سمی افزایش پیدا کند و سبب عوارضی مانند تغییر رنگ پوست، بزرگ شدن کبد، درد شکمی، ریتم نامر تب قلب و ... شود.

مصرف بیش از حد آهن در زنان باردار سبب مشکلاتی همچون تولد نوزاد با وزن پایین، تولد نوزادان نارس و رشد ناقص جنین شود. میزان مصرف مکمل آهن به ازای هر کیلو گرم از وزن بدن، ۲۰ میلی گرم است و مصرف بیش از حد آن سبب درد شکم، استفراغ، تند شدن نفس و حتی کمای می شود.

ویتامین C
ویتامین C از پر مصرف ترین انواع ویتامین ها است که کمبود آن موجب افتادن دندان، آکنه، خستگی و حتی مرگ می شود. این ویتامین را می توان از منابع طبیعی تامین نمود اما در صورت کمبود آن در بدن بهتر است از مکمل های این ویتامین استفاده نمود. محدودۀ مصرف ویتامین C حدود ۲۰۰۰ میلی گرم است.

مصرف زیاد این ویتامین کشنده نیست، اما مصرف بیش از حد این استفراغ، سردرد، بی خوابی و ترش کردن، اسهال می شود.

ویتامین D
ویتامین D سبب جذب کلسیم بیشتر و داشتن استخوان های محکم، تقویت ایمنی بدن و عملکرد بهتر سلول ها و اعصاب می شود. از منابع مهم این ویتامین خورشید است. زمان قرار گیری در معرض نور خورشید بدن ویتامین D تولید می کند و آن را در چربی ها ذخیره می کند. کمبود ویتامین D یک مشکل جدی به حساب می آید. مصرف دوز بالایی از ویتامین D در بلند مدت سبب تجمع بیش از اندازه این ماده مغذی در بدن منجر می شود.

مصرف زیاد این ویتامین کشنده نیست، اما مصرف بیش از حد این استفراغ، سردرد، بی خوابی و ترش کردن، اسهال می شود.

مصرف زیاد این ویتامین کشنده نیست، اما مصرف بیش از حد این استفراغ، سردرد، بی خوابی و ترش کردن، اسهال می شود.

مصرف زیاد این ویتامین کشنده نیست، اما مصرف بیش از حد این استفراغ، سردرد، بی خوابی و ترش کردن، اسهال می شود.

توصیه هایی برای مبتلایان به آسم و آلرژی فصلی

گروه بهداشت و سلامت - به گفته یک متخصص، در صورت ابتلای همزمان به آسم و آلرژی فصلی راهایی برای کاهش اثرات این دو عارضه وجود دارد. دکتر میراندا کورتیس، استادیار دانشگاه آلاباما گفت: افراد مبتلا به آسم که یک بیماری مزمن ریوی است، باید سعی کنند تا شیوع آلرژیک را کنترل یا از بروز آن جلوگیری کنند. وی اظهار کرد: استرئوئیدها و آنتی هیستامین های بینی یکی از ساده ترین و موثرترین راه ها برای دفاع در برابر آلرژی های فصلی هستند. علاوه بر این، این داروها بدون نسخه یا با نسخه در دسترس قرار دارند. واکسن آلرژی گریه دیگری است. کورتیس افزود: واکسن های آلرژی می توانند برای بیماران مبتلا به آلرژی فصلی و سالانه مفید باشند. با این حال، اینها یک سرمایه گذاری بلندمدت هستند که نیاز است روند درمان به مدت سه تا پنج سال ادامه پیدا کند تا حداکثر فایده را داشته باشند. بیماران مبتلا به آسم که می خواهند واکسن های آلرژی را تزریق کنند، باید ابتدا علائم بیماری خود را قبل از شروع تزریق به خوبی تحت کنترل داشته باشند. او توصیه کرد که در شرایط اوج کرده افسلانی، بسته نگه داشتن پنجره های خانه یا ماشین و استفاده از تویه مطبوع حائز اهمیت است. تعویض لباس ها در صورت امکان و دوش گرفتن پس از ورود به خانه نیز می تواند مفید باشد. عوامل آلرژی زای داخلی مانند گرد و غبار، کپک ها، ماسک ها و حیوانات خانگی معمولاً در تمام طول سال وجود دارند اما می توانند با عواملی که بر آلرژن های بیرونی تأثیر می گذارند، نوسان داشته باشند. از آنجاییکه این مواد آلرژی زا دائمی در مقایسه با مواد آلرژی زای فصلی هستند، تشخیص میزان تأثیر آنها بر علائم آسم و آلرژی دشوارتر است اما می توانند تأثیرات عمیقی بر علائم آسم داشته باشند. استفاده منظم از داروهای استنشاقی آسم می تواند به بیماران مبتلا به آسم کمک کند تا علائم خود را کنترل کنند. این مهم ترین راه برای بیماران است تا از خود محافظت کنند. او افزود: اگر نیاز دارید که بیش از دو بار در روز در هفته یا بیش از دو بار در شب در ماه از اسپری استفاده کنید، آسم کنترل نشده است و باید با پزشک خود مشورت کنید.

مولتی ویتامین های باستانی میوه ای
مصرف بیش از حد مولتی ویتامین ها خطرناک است و ممکن است فرد را تا مرز کمابردد و جان او را به خطر بیندازد. پس اگر تصمیم گرفتید مکمل ویتامینی به یک پزشک مراجعه کرده و طبق تجویز او، ویتامین مصرف کنید.

زمان مناسب خوردن مکمل ویتامین و املاح

مصرف ویتامین ها در برخی از زمان ها سبب جذب بیشتر آن می شود و مصرف آنها با بعضی از خوراکی های می تواند اثر ریزی آنها بکاهد.

چرا داخل برخی از گوجه ها سفید است؟

گروه بهداشت و سلامت - همیشه شبهایی هنگام مشاهده گوجه به رنگ سفید یا زرد پس از برش آن برای ما ایجاد می شوند. دکتر مارک بیروتی مهندس و کارشناس کشاورزی در لبنان با بیان این که سفید شدن داخل گوجه فرنگی ممکن است نشان دهنده چیزهای زیادی از جمله وجود مقدار زیادی هورمون باشد، تأکید کرد که رنگ سفید یا زرد ممکن است نتیجه عوامل زیادی به جز هورمون ها نیز باشد.

مارک بیروتی توضیح داد که بلاچینگی یا همان تغییر رنگ به سفید اساساً نشانه یا علامتی از وجود هورمون ها نیست؛ زیرا اگر نشای گوجه فرنگی این مواد واقعاً جذب می کرد، حفره های اطراف دانه های آن بزرگتر و گسترده تر می شد و غیر ممکن بود که رنگ آن ها به سفید تبدیل شود. وی همچنین ادامه داد: عوامل زیادی در تغییر رنگ گوجه فرنگی و سفیدی آن نقش دارند، از جمله اینکه خود نشاء به انواع ویروس های موسوم به "TSWV" یا "TYLCV" آلوده است که برای انسان بی ضرر هستند. این مهندس لبنانی ادامه داد: شرایط آب و هوایی به شدت بر رشد و رنگ گوجه فرنگی تأثیر می گذارد، به گونه ای که لکه های سفید ممکن است نشان دهنده این باشند که گوجه فرنگی به میزان کافی نرسیده و یا در معرض دمای بسیار بالا قرار گرفته است. بیروتی با اشاره به این که سوء تغذیه ای که نهال به آن مبتلا می شود ممکن است روی رنگ آن تأثیر بگذارد، تصریح کرد: گوجه فرنگی معمولاً به کمبود برخی مواد معدنی بسیار حساس است و سفید شدن آن ممکن است نشان دهنده کمبود پتاسیم باشد. عوامل زیادی وجود دارد که ممکن است منجر به سفید شدن گوجه فرنگی شود، اما هورمون اصلا یکی از آن ها نیست.

دکه مطبوعات

صبح خیل
مقاله های ویژه و تحلیلی در زمینه های مختلف اقتصادی و اجتماعی.
۲۱۸ مدرسه در دست ساخت
کالیف همچنان سکن دارد

اقتصاد کیش
روزنامه کیش
سفر رئیس جمهور به عمان
در کیش راه آلرژی می شود

منصب
سقف قیمت خودروی وارداتی مشخص شد
آنها که روانشان سست است

همیشه ای
دریافت وام بدون حضور در بانک
نقش ایران در عم آبادان

اقتصاد
اراده ایران و عمان برای تقویت روابط
زیر آوار؟

ایران
هزینه درمان ۳ دهک رایگان شد
تکمیل پیوند همسایگی

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱