

# اندازه مجاز مصرف ویتامین‌ها چقدر است؟

■ **ویتامین‌ها در مواد غذایی که آن‌ها را مصرف می‌کنیم وجود دارند ولی برخی از آن‌ها را نمی‌توان بیش از اندازه مصرف نمود زیرا می‌تواند مشکل‌ساز باشد.**

**گروه بهداشت و سلامت** – ویتامین‌ها، ترکیب‌های ارگانیکی هستند که میزان محدودی از آنها برای سلامت بدن ضرورت دارد که معمولاً بدن میزان ضروری آنها را از طریق غذاها دریافت می‌کند، اما برخی مواقع، فرد با کمبود ویتامین‌ها مواجه می‌شود که با تشخیص پزشک باید از ویتامین استفاده نمایند. در بازار مقدار زیادی ویتامین و مکمل‌های غذایی وجود دارد که می‌تواند نیاز روزانه بدن را تامین‌کنند اما مصرف زیاد ویتامین‌ها و مکمل‌ها پیامدهای منفی برای سلامتی دارد.
برخی از ویتامین‌ها در صورت استفاده بیش از حد در بدن باقی می‌مانند و سبب ایجاد مسمومیت و عوارض جانبی فراوانی خواهند شد. در این مطلب به شما می‌گوییم که چه مقدار ویتامین مصرف‌نمایید تا از عوارض زیاده‌روی و یا حتی مصرف کمتر از حد نیاز ویتامین‌ها در امان بمانید.

**مصرف زیاد کدام یک از ویتامین‌ها نباید بیش از حد مصرف شوند؟**

برخی از ویتامین‌ها از ویتامین‌های محلول در چربی هستند. ویتامین‌های محلول در چربی نباید بدون نظارت پزشکی و در مقادیر زیاد مصرف شوند. واکنش سمی ناشی از مصرف زیاد ویتامین‌های محلول در چربی نسبت به ویتامین‌های محلول در آب، در مصرف مقادیر پائین‌تری از RDA، به وجود می‌آید. ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین A، ویتامین D، ویتامین E و ویتامین K برای جذب شدن به چربی‌ها نیاز دارند بنابراین بهتر است با غذاهایی که چربی دارند، مصرف شوند.

**عوارض مصرف بی‌**

**عوارض مصرف بی‌**



**گروه بهداشت و سلامت** – مدت‌ها است که مجامع علمی در خصوص نیترات موجود در سبزیجات با احتیاط صحبت می‌کنند. همان‌طور که می‌سازد این تحقیقات قبلی نشان می‌داد نیترات به‌طور بالقوه می‌تواند با ایجاد سرطان مرتبط باشد. با این حال،

مصرف بیش از حد ویتامین A

سبب می‌شود مقدار مازاد آن در کبد جمع‌شود و بدن دچار عوارض جانبی مانند حالت تهوع، اسهال، استفراغ، کاهش اشتها، خستگی، سردرد، تاری دید، درد استخوان، ریزش مو و آسیب کبد، شود.

**ویتامین E**

ویتامین E نقش بسیار مهمی در سیستم ایمنی و سلامت قلب دارد. بهترین منبع ویتامین E روغن‌ها و آجیل‌های می‌باشند. اگر از مکمل ویتامین E استفاده می‌کنید، حتماً انواعی را انتخاب کنید که بیش از ۳۰ واحد بین المللی ویتامین E نداشته باشند و نوعی را انتخاب کنید که با توکوفرول ترکیب شده باشد تا به ویتامین E که از طریق غذا دریافت می‌کنید نزدیک‌تر باشد.

استفاده از دوز زیاد ویتامین E۴۰۰ واحد بین المللی خطر سرطان پروستات را افزایش می‌دهد.

**ویتامین K**

ویتامین K نقش مهمی در سلامت استخوان‌ها و تولید پروتئین‌هایی که خون برای جلوگیری از لخته شدن به آنها نیازمند است، دارد. بسیاری از افراد این ویتامین را به شکل K۱ از طریق خوراکی‌ها دریافت می‌کنند و بقیه آن به شکل K۲ بوده‌اند و تولید مکمل ویتامین K۲، مزایای زیادی ندارد. کلم پیچ، اسفناج و… از منابع ویتامین K هستند.

## بهداشت و سلامت

**برخی از ویتامین‌ها، از ویتامین‌های محلول در چربی هستند. ویتامین‌های محلول در چربی نباید بدون نظارت پزشکی و در مقادیر زیاد مصرف شوند. واکنش سمی ناشی از مصرف زیاد ویتامین‌های محلول در چربی نسبت به ویتامین‌های محلول در آب، در مصرف مقادیر پائین‌تری از RDA به وجود می‌آید.**

اگر رنگ‌های خوبی نازکی دارید برای

مصرف مکمل ویتامین K با پزشک مشورت کنید. در صورت مصرف آنتی بیوتیک نیز با دکترتان صحبت کنید زیرا برخی آنها باکتری‌هایی که این ویتامین را تولید می‌کنند از بین می‌برند. مقادیر زیاد این ویتامین ممکن است موجب کاهش عملکرد کبدی شود.

**آهن**

نبودن میزان کافی گلوبول قرمز در خون سبب ابتلای فرد به بیماری کم‌خونی می‌شود. این کمبود در بین خانم‌ها شایع است و سبب بروز علائمی مانند خستگی و احساس کسالت می‌شود. انتخاب کتید که بیش از ۳۰ واحد بین المللی ویتامین E نداشته باشند و نوعی را انتخاب کنید که با توکوفرول ترکیب شده باشد تا به ویتامین E که از طریق غذا دریافت می‌کنید نزدیک‌تر باشد.

## سالادسرطان‌زاست یا درمانگر قلب و عروق؟

سبزیجات دریافت‌کنند ۴۰٪ انرژی به افراط در مصرف وجود ندارد او گفت: سبزی‌های تیره رنگ، برگ‌دار و چغندر منابع خوبی هستند.تحقیقات ما نشان می‌دهد یک فنجان خام یا یک نصفه فنجان پخته شده از خانواده سبزیجات در روز برای داشتن فرایند سلامت قلب و عروق کافی است. ما می‌دانیم که گوشت فرآوری شده برای ما خوب نیست و باید مصرفش را در رژیم غذایی محدود کنیم، اما اینکه آیا نیترات موجود در آن‌ها باعث ایجاد مشکل می‌شود یا خیر، نمی‌دانیم. این علم محدود به نیازرسانی نیترات رژیم غذایی برای روشن شدن مضرات و منافع نیترات تأکیدی‌کند.

می‌گیرد، زمانی که دو مطالعه نشان داد، نیترات می‌تواند N-nitrosamines را تشکیل دهد که در حیوانات

از مایگاشگاهی بسیار سرطان‌زا هستند. با این حال، هیچ مطالعه انسانی خطرات امیدوار است تا درایده که چگونه و چرا نیترات چنین خطرات و مزایای بالقوه متضادی را انجام می‌دهد.دکتر کاترین بولدونو بررسی تحقیقات نیترات را رهبری می‌کند و می‌گوید ممکن است

پاسخ در جایی باشد که این نیترات از کجا آمده است. او گفت: ما نیترات را از سه منبع غذایی اصلی دریافت می‌کنیم: گوشت، آب و سبزیجات.

عنوان شدن نیترات به عنوان یک تهدید برای سلامتی از سال ۱۹۷۰ سرچشمه

مصرف کنید.

**زمان مناسب خوردن مکمل ویتامین و املاح**
مصرف ویتامین‌ها در برخی از زمان‌ها سبب جذب بیشتر آن می‌شود و مصرف آنها با بعضی از خوراکی‌ها می‌تواند از اثربخشی آنها بکاهد. برخی از کودکان مبتلایان به بیماری‌های مزمن و افراد تحت رژیم غذایی یا مبتلا به بیماری‌های گوارشی باید تحت نظر پزشک از قرص‌های مکمل ویتامین‌ها و املاح استفاده نمایند. در صورت استفاده از قرص آهن، از مصرف همزمان آن با شکر و لبنیات و همچنین قرص کلسیم خودداری کنید. بهتر است برای بهتر شدن قدرت جذب قرص کلسیم، آن را در شب و هنگام خوابیدن مصرف نمایید.

ویتامین‌های گروه B را بهتر است با غذا، میوه‌ها و سبزی‌ها مصرف کنید. ویتامین C چند ساعت در خون می‌ماند و سریع از راه کلیه‌ها دفع می‌شود پس بهتر است این ویتامین را در هر سه وعده غذایی تقسیم و مصرف کنید. به دلیل وجود ماده‌ای محرک در ویتامین C این ویتامین را قبل از خواب مصرف نکنید زیرا سبب می‌خواهد شد.

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

## شیوع جهانی یک عارضه دردناک تا سال ۲۰۵۰

**گروه بهداشت و سلامت**– داده‌های یک مطالعه عارضه‌نشان می‌دهد که تعداد موارد ابتلا به کمردرد در جهان رو به افزایش است. یافته‌های یک مدل‌سازی جدید نشان می‌دهد که تا سال ۲۰۵۰ میلادی ۸۴ میلیون نفر عمدتاً به دلیل دو فاکتور افزایش جمعیت، و «پیری جمعیت»، تحت تأثیر این عارضه مزمن و دردناک قرار خواهند گرفت. همچنین فقدان یک رویکرد ثابت درمان کمردرد و گزینه‌های درمانی محدود، متخصصان را نگران کرده است که این امر طی سال‌های آتی منجر به یک بحران مراقبت‌های بهداشتی در جهان شود. گزارش‌ها حاکی است که تنها در استرالیا تا سال ۲۰۵۰ میلادی نزدیک به ۵۰ درصد افزایش در موارد ابتلا به کمردرد وجود خواهد داشت. همچنین بیشترین افزایش در موارد ابتلا به کمردرد هم مربوط به آسیا و آفریقا خواهد بود. یکی از متخصصان این مطالعه در این باره گفت: تحلیل موارد ابتلا به کمردرد در سطح جهانی را تسهیم کرده که فشار زیادی بر سیستم مراقبت‌های بهداشتی مان وارد می‌کند. ما باید یک رویکرد ثابت برای مدیریت این عارضه ایجاد کنیم که مبتنی بر تحقیقات مشخص شده باشد. بر اساس داده‌های این مطالعه از سال ۲۰۱۷ میلادی تعداد موارد ابتلا به کمردرد در جهان به بیش از نیم میلیارد نفر رسیده است. در سال ۲۰۲۰ میلادی نیز تقریباً ۶۱۹ میلیون مورد ابتلا به کمردرد وجود داشته است. به گفته متخصصان، همچنین حداقل یک سوم از بار ناتوانی مرتبط با کمردرد به عوامل شغلی، سبک زندگی و اضافه وزن نسبت داده می‌شود. یک تصور غلط رایج این است که کمردرد عارضه‌ای است که بیشتر بزرگسالان در سن کار را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مطالعه جدید تأیید کرده است که کمردرد در افراد مسن و سالمندان شایع‌تر است. همچنین موارد ابتلا به کمردرد در زنان بیشتر از مردان بوده است. این مطالعه داده‌های را از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۰ میلادی از بیش از ۲۰۴ کشور و منطقه تجزیه و تحلیل کرد تا چشم‌انداز موارد ابتلا به کمردرد را در طول زمان تسهیم کند. سیستم‌های بهداشتی باید به این بار عظیم و فرآیندها ناشی از افزایش موارد ابتلا به کمردرد که مردم را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد، پاسخ دهند. برای جلوگیری از ابتلا به کمردرد و اطمینان از دسترسی به موقع به مراقبت‌های بهداشتی، باید اقدامات بیشتری انجام شود.

۱۰۸۶۱۵۱۳۸۹۰ به سمت اعضای علی البدل هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳-کلیه اسناد رسمی، چک‌ها و بروات و سفته‌ها و قراردادها و اوراق تجاری با امضای مدیرعامل و یکی از اعضای هیئت مدیره با مهر شرکت و در غیاب مدیرعامل با امضای رئیس هیئت مدیره و یکی از اعضای هیئت مدیره با مهر شرکت و سایر مکاتبات عادی با امضای منفرد مدیرعامل با مهر شرکت و در غیاب مدیرعامل با امضای رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشند.

۴-بخشی از اختیارات مندرج در ماده ۴۰ اساسنامه بشرح ذیل:
۱-تمیندگی شرکت در برابر اشخاص و کلیه ادارات دولتی و موسسات خصوصی و سازمانهای دولتی و نهادهای عمومی غیر دولتی.
۲- تهیه و پیشنهاد آئین نامه های شرکت و با پیشنهاد اصلاح آنها
۳-تصیب و عزل کلیه ماموران و کارکنان شرکت، تعیین شغل، حقوق، دستمزد، پاداش، ترفیع، تنبیه و سایر شرایط استخدام و خروج از خدمت بر اساس آیین نامه مصوب هیئت مدیره ، به استثناء مدیر امور مالی که به پیشنهاد مدیرعامل و تصویب هیئت مدیره نصب و عزل می گردد.
۴-تنظیم و پیشنهاد بودجه و پیشنهاد هزینه برای اداره کردن شرکت.
۵-پیشنهاد افتتاح حساب و استفاده از آن به نام شرکت نزد بانکها و سپرده گذاری نزد بانک‌ها به نام شرکت.
۶-دریافت مطالبات شرکت و پرداخت دیون آن از اصل و متفرعات.
۷- به امانت گذاردن هر نوع اسناد و مدارک و وجوه در صندوق های دولتی و خصوصی و استرداد آنها.
۸-تقاضا و اقدام برای ثبت هر گونه نهاده تجارتي و اختراع.
۹-پیشنهاد تحصيل اعتبار از بانک‌ها و شرکت‌ها و موسسات و هر نوع اشتراف.
۱۰-حقوق مجمع عمومی عادی و فوق العاده و تعیین دستور آنها.
۱۱-پیشنهاد اصلاح اساسنامه در مواقعی که مفید تشخیص داده شود.
۱۲-تنظیم خلاصه صورت دارایی و قروض شرکت هر ۶ماه یکبار و تحویل آن به بازرس شرکت.
۱۳-تنظیم صورت دارایی و دیون شرکت پس از انقضای سال مالی و همچنین ترازنامه و حساب عملکرد و حساب سود و زیان شرکت طبق ماده ۱۳۲ لایحه از قانون تجارت به مدیرعامل تفویض اختیار گردید.

**شیمافرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

**آکهی تصمیمات شرکت ر اشا کار نو قرن کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۱۴۵۱۱ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۷۳۷۷۲
گردد:
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۲۰۱۱/۱۱/۱۵ تصمصمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- آقای علی صلوق به شماره ملی ۱۲۸۴۹۳۲۰۵۲ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای محسن قریب به شماره ملی ۰۰۶۴۶۴۲۶۱ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای مهرداد تاوالتی به شماره ملی ۰۰۷۱۳۲۱۰۱۰۶ به نمایندگی از شرکت هزاره سوم زرین کیش با شناسه ملی ۰۰۱۰۳۷۷۶۸۹۰ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.
۲-کلیه اسناد و اوراق بهادار بانکی و عقود با امضای مدیرعامل و یکی از اعضای هیئت مدیره به همراه مهر شرکت و کلیه مکاتبات عادی و اداری با امضای منفرد مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

**شیمافرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

حتی کمای می‌شود.
**ویتامین C**
ویتامین C از پر مصرف ترین انواع ویتامین‌ها است که کمبود آن موجب افتادن دندان، آکنه، خستگی و حتی مرگ می‌شود. این ویتامین را می‌توان از منابع طبیعی تامین نمود اما در صورت کمبود آن در بدن بهتر است از مکمل‌های این ویتامین استفاده نمود.

میلده مصرف ویتامین C حدود ۲۰۰۰ میلی است. مصرف زیاد این ویتامین کشنده نیست، اما مصرف بیش از حد این ویتامین سبب ابتلا به علائمی چون استفراغ، سردرد، بی‌خوابی، ترش کردن و اسهال می‌شود.
**ویتامین D**
ویتامین D سبب جذب کلسیم بیشتر و داشتن استخوان‌های محکم، تقویت ایمنی بدن و عملکرد بهتر سلول‌ها و اعصاب می‌شود. از منابع مهم این ویتامین خورشید است. زمان قرار گیری در معرض نور خورشید بدن ویتامین D تولید می‌کند و آن را در چربی‌ها ذخیره می‌کند. کمبود ویتامین D یک مشکل جدی به حساب می‌آید. مصرف دوز بالایی از ویتامین D۳ در بلند مدت سبب تجمع بیش از اندازه این ماده مغزی در بدن منجر می‌شود. مسمومیت ویتامین D هنگامی رخ می‌دهد که سطوح این ویتامین در

خون به بیش از ۱۵۰ ng/ml می‌رسد.

از آنجایی که ویتامین در چربی بدن ذخیره می‌شود و به آرامی وارد جریان خون می‌شود، آثار سمیت ممکن است برای چند ماه پس از توقف مصرف مکمل‌ها نیز ادامه یابد. افزایش سطوح کلسیم خون، پریشانی گوارشی، مانند استفراغ، تهوع، و معده درد، خستگی، سرگیجه، و سردرد گمی، تشنگی بیش از اندازه، تکرر ادرار، کاهش اشتها، تحلیل استخوان، نارسایی کلیوی از عوارض مصرف بیش از حد ویتامین دی می‌باشد.

**مولتی ویتامین های**

**پاستیلی میوه‌ای**

مصرف بیش از حد مولتی ویتامین‌ها خطر ناک است و ممکن است فرد را مرز کما ببرد و جان او را به خطر بیندازد. پس اگر تصمیم گرفتید مکمل ویتامینی به یک پزشک مراجعه کرده و طبق تجویز او، ویتامین

# و حیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ