

# هر آنچه باید درباره ویتامین‌ها و مواد معدنی کودکان بدانید

امروزه انگار برای هر چیزی داروی مکملی وجود دارد؛ از تقویت حافظه و سیستم ایمنی گرفته تا بهبود عملکرد بچه‌ها در مدرسه و افزایش انرژی. پدر و مادرها هر روز با بمبارانی از تبلیغات مکمل‌ها و وپرو هستند که هر کدام ادعا می‌کنند به نفع بچه‌هاست این مکمل‌ها را مصرف کنید. اما آیا واقعا مکمل‌های ویتامین و مینرال برای بچه‌ها لازم‌اند؟

<b>فریده پناه</b>
<p><b> گروه بهداشت و سلامت </b> -در این مطلب همراه ما باشید تا به شما بگوییم چه زمانی مصرف مکمل لازم‌است و چه زمانی نه و هر چیزی که لازم‌است در این مورد بدانید.</p>

**آنچه لازم‌است در مورد مکمل‌های غذایی بدانید**
بسه گفته کارشناسان در ایالات متحده آمریکا تقریباً دو میلیارد در سال صرف خرید مکمل‌های غذایی برای بچه‌ها می‌شود. محققان و پزشکان می‌گویند احتمالاً خیلی از والدین به فرزندان خود مکمل‌هایی را می‌دهند که نیازی به آنها ندارند.

مطالعه‌ای که روی ۱۰هزار کودک ۱۷تا۲۲ سال انجام شد دریافت یک‌سوم آنها در ماه قبل مکمل ویتامین یا مینرال مصرف کرده بودند که واقعا به آنها نیازی نداشتند.این بچه‌ها از سلامت خوبی برخوردار بودند، سبک زندگی فعالی داشتند و بسه غذاهای خوب و مراقبت‌های بهداشتی نیز دسترسی داشتند. اما کودکانی که امکانات تغذیه‌ای یا درمانی به‌اندازه کافی نداشتند، لازم نبود مکمل مصرف کنند درحالی‌که هیچ مکملی مصرف نمی‌کردند.

**آیا همه بچه‌ها باید مکمل مصرف‌کنند؟**
بسیاری از سازمان‌های بهداشت و سلامت می‌گویند رژیم غذایی، بهترین

**گروه بهداشت و سلامت** -خشار خون بالا، بیماری شایع پزشکی و عامل خطر کلیدی برای بیماری قلبی است که تقریباً نیمی از جمعیت بزرگسال جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.تایج تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف بیشتر قند به ویژه فروکتوز، منجر به افزایش شیوع فشارخون در سطح جهان شده است. کارشناسان اظهار کردند که برخی از پروبیوتیک‌ها ممکن است بر

میکروبیوم روده و تنظیم فشارخون تأثیر بگذارند و نتایج پژوهش بر روی حیوانات نشان داد که دودنوع پروبیوتیک بازگرداند. نتایج این پژوهش نشان داد که اثربخشی پروبیوتیک در کاهش فشار خون با برخی از میکروب‌های روده و مسیرهای متابولیک مرتبط است.دکتر جون لی، یکی از پژوهشگران گفت:

شده‌اند. درمان پروبیوتیکی به‌طور قابل توجهی فشارخون حیوانات را کاهش داد و سطح آن را به حالت عادی بازگرداند. نتایج این پژوهش نشان داد که اثربخشی پروبیوتیک در کاهش فشار خون با برخی از میکروب‌های روده و مسیرهای متابولیک مرتبط است.دکتر معتقد بودیم که دریافت رژیم غذایی

**آنکهی تصمیمات شرکت ارفع کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۸۲۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۱۵۲۷۳۶
به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- خانم فاطمه سادات کاهه به‌شماره ملی ۰۰۱۳۵۲۳۴۱ به عنوان بازرس اصلی و آقای مهدیار بیاتی به‌شماره ملی ۰۰۲۳۷۱۵۸۷ بازرس منحل و آقای عبدالعلی ابراهیم‌نیا به‌شماره ملی ۰۰۲۳۷۱۵۸۷ بازرس منحل
انتخاب گردید.
۲- روزنامه‌کنیزالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی شرکت انتخاب گردید.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**آنکهی تصمیمات شرکت ارفع کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۱۰۴۶۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۵۵۷۹۳
به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۰ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به‌نشانی: جزیره کیش، اراضی شرقی، تقاطعی ۱۳۹، بروج مونا، طبقه چهارم، سمت جنوب شرقی، واحد ۱۷ یکدپستی شماره ۱۷۹۴۱۷۷۳۱۷ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساننامه بنحو فوق اصلاح گردید.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**آنکهی انحلال شرکت پارس نوین سازه کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۶۱۲۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۱۵۵۹۵۶۸
به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۱ شرکت مذکور منحل اعلام و آقای اکبر عیسی پور به‌شماره ملی ۰۲۶۹۰۴۲۴۵۸ به‌سمت مدیر تصفیه برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. ضمناً محل تصفیه به‌نشانی: جزیره کیش، فاز ۳، خیابان پاسارگاد، پلاک ۷۳، طبقه ۱، واحد ۱، یکدپستی ۷۹۴۱۶۱۶۵۱۱۹ می‌باشد.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**آنکهی تصمیمات شرکت زرین زمرد طلای کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۱۴۷۱۳ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۰۸۷۸۲۱
به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۱، شعبه ای از شرکت در تهران به‌نشانی: خیابان جمهوری، چهارراه استانبول، خیابان فردوسی به سمت شمال، خیابان نوفل لوشاتو، کوچه بابی سلمانز، پلاک ۳۴ یکدپستی ۱۱۳۱۶۹۷۶۱۱ تأسیس و آقای بهروز حسن پور باکد ملی ۱۳۸۰۴۶۵۰۹۵ به سمت مدیر شعبه انتخاب گردید.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**مهم‌ترین ویتامین‌ها و املاح برای بچه‌ها**

تمام ویتامین‌ها و املاح برای رشد لازم‌اند اما بعضی از آنها برای کودکان و نوجوانان از اهمیت بیشتری برخوردارند.

**آهن**

آهن یک ماده معدنی ضروری برای بچه‌هاست، خصوصاً طی دوره‌های رشد سریع. آهن نه‌تنها باعث خون‌سازی و عضله‌سازی می‌شود؛ بلکه به بچه‌ها انرژی نیز می‌دهد. اما متأسفانه بسیاری از کودکان آهن کافی از طریق تغذیه دریافت نمی‌کنند. یک دلیل دیگر برای شایع بودن کمبود آهن در کودکان این است که بچه‌ها زیاد شیر می‌نوشندو این می‌تواند باعث آنمی شود.به دلیل اینکه کمبود آهن در کودکان بسیار شایع است، در کشور ما با شروع تغذیه تکمیلی، یعنی ۶ماهگی، قطره‌ا‌هن نیز توصیه می‌شود و تا ۲سالگی ادامه می‌یابد. کمبود آهن می‌تواند در دخترهای جوان که پرودشان شروع شده نیز رخ بدهد. این دخترها معمولاً آهن کافی از رژیم غذایی خود دریافت نمی‌کنند.

بچه‌های یک تا سه‌ساله به ۷ میلی‌گرم آهن در روز و بچه‌های ۴ تا ۸ساله به ۱۰ میلی‌گرم آهن در روز نیاز دارند. توصیه می‌کنیم منابع غذایی آهن هم‌را که قابل جذب‌ترین نوع آهن است در رژیم غذایی روزانه کودک جای دهد، مثل گوشت قرمز، ماهی و پوقلمون.اگر کودک تمایلی به خوردن غذاهای آهن‌دار ندارد حتماً این مسئله را با پزشکش در میان بگذارید تا در صورت نیاز مکمل تجویز کند.آهن در کنار ویتامین C بیشترین جذب را دارد، بنابراین باید مکمل آهن را با پرتقال یا آب‌پرتقال بدهید.

ضمناً یک ساعت قبل و دو ساعت بعد از مصرف مکمل آهن به کودک غذای چرب یا لبنیات ندهید.این غذاهای چرب جذب آهن در بدن آن می‌گازرند.

گاهی پدر و مادرها به‌سختی

## بهداشت و سلامت

می‌توانند به کودک مکمل آهن بخورانند؛ زیرا اغلب برای بچه‌ها خوشایند نیست. اما بهتر است راه‌هایی برای این کار پیدا کنید؛ مثلاً قطره آهن را به شربت یا آبمیوه اضافه کنید.

**کلسیم**

وقتی پای سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها-بسه میان می‌آید، کلسیم مهم‌ترین ماده مغذی است. اما خیلی از بچه‌ها کلسیم کافی از طریق تغذیه دریافت نمی‌کنند.مصرف ناکافی شیر طسی دوران کودکی می‌تواند بر رشد کودک اثر بگذارد و باعث ضعیف‌شدن استخوان‌ها بشود و در سال‌های بعدی زندگی، فرد را مستعد پوکی استخوان کند.بچه‌های یک تا سه‌ساله به ۷۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز و بچه‌های ۴ تا ۸ساله به ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز نیاز دارند. شیر، ماست و پنیر منابع خوبی از کلسیم‌اند. محصولات غذایی غنی شده با کلسیم نیز مفیدند، مثل شیر سوید، آب‌پرتقال و غلات حبیبانه.

برخلاف ویتامین‌های محلول در آب، مقدیر زیاد آن در بدن جمع شده و مسمومیت ایجاد می‌کند؛ بنابراین حتماً باید دوز مناسب برای کودک توسط پزشک تجویز شود.

**ویتامین D**

خیلی از بچه‌ها به دلیل اینکه طی روز اغلب در فضاهای بسته می‌مانند، خیلی کم از نور خورشید بهره می‌برند و بسه همین دلیل کمبود ویتامین D دارند. همچنین اگر کودک با نوجوان نشما به‌اندازه کافی شیر یا شیر غیر لبنی غنی شده با ویتامین D نوشد، یا فیروزیکیستیک داشته باشد، با احتمال سبزیجات زرد و نارنجی مثل هویج و سبزیمنی شیرین و طالبی می‌شوند. همچنین سبزی‌های برگ سبز مثل کلم کیل و اسفناج و البته شیر غنی شده و پنیر و تخم‌مرغ نیز منابع خوبی از ویتامین A هستند.در کشور ما تقریباً هم‌زمان با غربالگری هیپوتیروییدی، مکمل یاری با دو ویتامین A و D آغاز و ۲۴ ماهگی ادامه می‌یابد.

**ویتامین‌های B**

از غذاهای پروبیوتیک به خوبی مکمل درمان سستی فشارخون است. به نظر می‌رسد که مصرف بیش از حدقند از طریق مکاتبسبم‌های مختلف از جمله کاهش تولید تیریک اکسید کلیل، مقاومت به انسولین، افزایش احتیاج نمک و تغییر میکروبیوتای روده، فشار خون را افزایش می‌دهد. با این حال،

رژیم غذایی فروکتوز منجر به کاهش باکتری فریمیکوت‌ها و افزایش سطح باکترنوئیدها شد با این حال، تکمیل آن با هر یک از پروبیوتیک‌ها باعث شد که جمعیت این باکتری‌ها به سطح طبیعی بازگردد. علاوه بر این، این مطالعه چندین گونه باکتری را شناسایی کرد که بر سطح فشارخون تأثیر می‌گذاشتند،



**آهن یک ماده معدنی ضروری برای بچه‌هاست، خصوصاً طی دور ه‌های رشد سریع. آهن نه‌تنها باعث خون‌سازی و عضله‌سازی می‌شود؛ بلکه به بچه‌ها انرژی نیز می‌دهد. اما متأسفانه بسیاری از کودکان آهن کافی از طریق تغذیه دریافت نمی‌کنند.**

ویتامین C محسوب می‌شوند. یادان باشد که مکمل‌های غذایی تحت نظارت سازمان غذا و دارو نیستند و هر چند تقریباً در هر داروخانه‌ای در دسترس شما هستند؛ اما هرگز نباید خودسرانه و بدون مشورت با پزشک مکمل‌به کودک می‌تواند خطرناک باشد. بعضی از ویتامین‌ها و املاح در دوزهای بالا ریسک مسمومیت دارند، خصوصاً ویتامین D و آهن.مکمل‌ها را نیز مانند داروها از دسترس بچه‌ها دور و در جای مطمئتی نگهداری کنید. قوطی‌های رنگارنگ مکمل‌ها برای بچه‌ها جذاب‌اند و آنها را به چشم پاستیل و آب‌نبات می‌بینند.به‌طورکلی ویتامین‌های جویدنی برای بچه‌های بالای ۳سال مناسب‌ترند زیرا در این سن کودک می‌تواند غذاهای سخت را بجود. در برخی موارد پزشک ممکن است نوع مایع برخی از ویتامین‌ها و املاح را برای کودک تجویز کند.

به عنوان مثال، کاهش سطح آپروپروتلا و آلپستییس و افزایش سطح گونه‌های پیرولوبوس و لارسونیا با کاهش فشار خون مرتبط بود. دکتر ژبزونگ سان، یکی از پژوهشگران این تحقیق گفت: پروبیوتیک‌ها با پتانسیل تنظیم فشار خون با تغییر شکل روبرکدر ما به سلامت قلب و عروق، راهکاری امیدوارکننده در پزشکی پیشگیرانه هستند

**آنکهی تصمیمات شرکت فرزانگان کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۲۲۰۵ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۱۵۳۸۴۵۶
به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای محمد سوداگری به‌شماره ملی ۰۰۷۱۹۹۳۳۸۱ به‌سمت مدیر عامل (خارج از اعضاء) خانم منا عبداللهیان پور به‌شماره ملی ۰۰۶۱۱۵۸۷۰۳ به‌نماینگی از شرکت فرزانگان فرانس نیوکو با شناسه ملی ۰۰۳۱۹۶۹۴۸۱ به‌سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای محمد هادی کمالی به‌شماره ملی ۰۰۵۹۹۲۹۷۷۸۰۵۵۹ به‌نماینگی از شرکت بیتاالقان بوش ایران با شناسه ملی ۰۱۰۱۱۱۷۱۴۹۰ به‌سمت نائب رئیس هیئت مدیره ، آقای حمیدرضا شاددل بصیر به‌شماره ملی ۰۰۷۱۶۲۶۶۰۲۱۶ به‌نماینگی از شرکت شتاب کار با شناسه ملی ۰۰۹۵۶۹۶۴۱۰۱ به‌سمن عضو هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.
۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک ، سفقه ، بروات، قراردادها و عقود اسلامی باشرط تحقق امضاء رئیس هیئت مدیره ویا نائب رئیس هیئت مدیره به‌همراه امضاء مدیر عامل و یکی از اعضاء هیئت مدیره باهمراه مهر شرکت و سایر اسناد اوراق با امضاء مدیر عامل یا یکی از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**آنکهی تصمیمات شرکت رضوان گستر کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۱۱۵۰۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۲۴۷۵۲۸
به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- آقای سیدحسین حسینی باکد ملی ۱۵۸۰۳۰۳۵۲۱ به‌سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ، آقای سید رضا حسینی باکد ملی ۱۳۶۱۰۱۶۰۲۷ به‌سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای سید مهدی حسینی باکد ملی ۱۳۶۲۳۲۴۲۰۵ به‌سمت نائب رئیس هیئت مدیره خانم مریم باکد ملی ۱۳۷۷۹۳۷۶۹۰ به‌سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک ، سفقه ، بروات ، و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.
۳- آقای حمیددنجف پور باکد ملی ۱۶۳۹۱۱۳۳۰۹۷ به‌عنوان بازرس اصلی و آقای رضامیرزائی باکد ملی ۰۰۸۰۸۰۸۹۶۴ به‌عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**آنکهی تصمیمات شرکت بیمه حافظ کیش (سهامی عام)**

ثبت شده به شماره ۱۳۱۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۱۵۲۹۵۶۶
به استنادت تأنیدیه سازمان بورس و اوراق بهادار به‌شماره ۱۷۲/۱۳/۱۶۷ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۳ و ۱۴۰۲/۰۵/۲۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۳۱ صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۶؛ ماده ۴ اساننامه بشرح ذیل تصویب یافت.

گر اهی نامه حق تقدم باید توسطپست سفارشی قبل از شرو وع پذیره نویسی به‌آخرین آدرس اعلام شده سهامداران آن زد شرکت و یا شرکت سپرده گذاری مرکزی، ارسال شود.
اعلامیه پذیره نویسی سهام جدید باید با درج در روزنامه‌کنیزالانتشار شرکت و یا انتشار در سامانه کدال (به عنوان روش الکترونیکی مورد تأیید سازمان بورس و اوراق بهادار) به اطلاع سهامداران برسد.

تبصره: در خصوص انجام افزایش سرمایه از محل آورده نقدی و مطالبات حال شده سهامداران ، رعایت روش ابلاغ شده توسط سازمان بورس و اوراق بهادار از جمله استفاده از فرایند های الکترونیکی الزامی است.

در نتیجه ماده مربوطه در اساننامه به‌نحو فوق اصلاح گردید.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**آنکهی تصمیمات شرکت میتم موعود کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۶۸۴۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۱۵۶۶۷۶۴
به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- ترانزنامو حساب سودوزیان شرکت منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.
۲- آقای مجتبی فردوسی به‌شماره ملی ۰۰۶۳۳۸۱۱۹۶ بی‌عنوان بازرس اصلی و آقای داود غلامی خرقانی به‌شماره ملی ۰۵۳۸۹۹۰۰۵۶۷۹ به‌عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
۳- روزنامه‌کنیزالانتشار ابرار اقتصادی جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**آنکهی تغییرات شرکت خدمات حفاری گیاه چسب کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۱۲۰۲۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۶۷۸۰۶۱
به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۷، ۱۴۰۲/۰۵/۰۷، ۱۴۰۲/۰۵/۰۷ و ۱۴۰۲/۰۵/۰۷ اساننامه شرکت الحاق گردید:»«افتتاح انواع حساب در بانکهای خارجی یا شعب بانکهای ایرانی در خارج از کشور» و در نتیجه ماده مربوطه در اساننامه به‌نحو فوق اصلاح گردید.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

# پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

**گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش**