

این ویتامین‌ها سلامت زنان را تأمین می‌کند

1 مرداد 1403

بدن زنان به دلیل طی کردن مراحل مختلف در طول زندگی، اعم از سیکل قاعدگی، تولیدمثل، پیش از یائسگی و یائسگی، نیازهای خاصی به ویتامین‌ها و مواد مغذی دارد. این نیازها نیز با تغییر سبک زندگی، رژیم غذایی و افزایش سن تغییر می‌کنند. بدن باید از طریق تغذیه مناسب، مقدار توصیه‌شده روزانه ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز خود را دریافت کند. در برخی موارد که این امکان میسر نیست، برای جبران این کمبود، مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها، تحت نظر پزشک، توصیه می‌شود.

۱. ویتامین K

این ویتامین برای انعقاد خون ضروری است. روده‌های ما حدود ۷۵ درصد ویتامین K مورد نیاز بدن را تولید می‌کنند. بنابراین، افزودن غذاهای حاوی این ویتامین به رژیم غذایی می‌تواند نیاز بدن را برآورده کند. در زنان، این ویتامین در دوران بارداری و زایمان نقش اساسی دارد و مسئول رشد عصبی جنین است.

مواد غذایی شامل جعفری، کلم، اسفناج، گل کلم، زرده تخم مرغ، کاهو، چای سبز، گوجه‌فرنگی، کرفس، لوبیا سبز، شاهی، شلغم، روغن سویا، روغن جگر ماهی و برگ سبز و نخود فرنگی پخته از منابع ویتامین K هستند.

۲. آهن

آهن یک ماده معدنی مهم برای ایجاد هموگلوبین است. زنانی که گوشت زیاد مصرف نمی‌کنند، ورزشکاران، زنان باردار و زنانی که خونریزی قاعدگی متوسط تا شدید دارند، معمولاً دچار کمبود آهن هستند. زنان برای جبران آهن از دست‌رفته در چرخه قاعدگی خود، نسبت به مردان، به آهن بیشتری نیاز دارند. میوه‌ها و سبزیجات، گوشت قرمز، ماهی، حبوبات و غلات کامل منبع غنی از آهن هستند.

۳. ویتامین C

ویتامین C به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند و همچنین یک عنصر کلیدی در تشکیل کلاژن است. کلاژن هم در حفظ سلامت پوست، سلامت مفاصل و جلوگیری از تحلیل استخوان مؤثر است. منابع مورد نیاز برای تأمین این ویتامین عبارتند از: فلفل تند، توت فرنگی، کلم بروکلی، گریپ فروت، گوجه فرنگی، انبه، لیمو، گل کلم، سیب زمینی، هندوانه، اسفناج، کلم، مرکبات و کیوی.



#دکتر_کبری_درویش_پیشه

۴. ویتامین A

این ویتامین در تمام سبزیجات سبز مایل به زرد مانند انبه، اسفناج، زردآلو، هویج و همچنین زرده تخم مرغ و محصولات لبنی مانند شیر یافت می‌شود. این ویتامین برای سلامت دندان‌ها و بافت‌های نرم بدن نیز ضروری است. خانم‌ها توجه داشته باشند که ویتامین A یکی از ویتامین‌های ضروری برای داشتن پوستی سالم و درخشان است.

۵. ویتامین D

سلامت استخوان اغلب در زنان بیشتر به خطر می‌افتد؛ به طوری که کاهش تراکم استخوان در زنان از ۳۰ سالگی مشاهده می‌شود. ویتامین D برای بدن ضروری است، زیرا به جذب کلسیم کمک می‌کند. پس از یائسگی، هورمون استروژن، که مسئول دریافت کلسیم از استخوان‌هاست، در زنان کاهش می‌یابد. دریافت کافی ویتامین D به قوی‌تر شدن استخوان‌ها کمک می‌کند. ویتامین D در محصولات لبنی به مقدار کمی یافت می‌شود، اما دریافت آن از نور خورشید کار سختی نیست. به مدت ۳۰ دقیقه در معرض تابش آفتاب اول صبح قرار بگیرید تا دوز روزانه ویتامین D خود را دریافت کنید.

۶. ویتامین‌های گروه B

یک ویتامین B کمپلکس از هشت ویتامین شامل: تیامین (B۱)، ریبوفلاوین (B۲)، نیاسین (B۳)، اسید پانتوتیک (B۵)، ویتامین B۶، بیوتین (B۷)، ویتامین B۱۲ و اسید فولیک تشکیل شده است. مصرف ویتامین‌های گروه B با هم و به صورت جداگانه برای تقویت خلق و خو، هضم غذا، سلامت خواب و افزایش انرژی مورد نیاز است. این ویتامین‌ها همچنین به حفظ سلامت سیستم قلبی عروقی و سلامت ناخن، مو و پوست کمک می‌کنند. گوشت قرمز، ماهی، طیور، تخم مرغ و محصولات لبنی، حبوبات، دانه‌ها و مغزها، سبزیجات تیره‌رنگ و میوه‌هایی مانند خانواده مرکبات، آووکادو، موز و ... از منابع سرشار ویتامین B هستند.



۷. بیوتین

بیوتین به حفظ سلامت مو و پوست در زنان کمک می‌کند و در جلوگیری از شکننده شدن ناخن‌ها مؤثر است. این ویتامین به طور طبیعی در آجیل و شکلات یافت می‌شود. بهترین منابع بیوتین عبارتند از: حبوبات، زرده تخم مرغ، جگر حیوانات، مغزها، دانه‌های روغنی، قارچ، آووکادو و سیب‌زمینی شیرین.

۸. کلسیم و منیزیم

کلسیم و منیزیم به همراه ویتامین D از مواد مغذی ضروری برای داشتن استخوان‌های سالم هستند. مصرف ویتامین D در کنار کلسیم باعث تقویت سلامت استخوان‌ها می‌شود. یک بررسی جدید نشان می‌دهد مصرف بیشتر منیزیم با تراکم استخوان ران مرتبط است.

الهه جعفرزاده