هشدار مصرف مکمل‌های آهن برای بانوان بالای ۵۰ سال

15 مهر 1404

یک متخصص تغذیه سالمندان درباره مصرف مکمل‌های آهن برای بانوان بالای ۵۰ سال هشدار داد.

دکتر گیتی داد گفت: پس از ۵۰ سالگی نیازهای تغذیه‌ای بدن زنان تغییر می‌کند اما برخی آن را نادیده می‌گیرند. یکی از اشتباهات در این سن، مصرف مکمل‌های آهن با دز بالا است.

این متخصص تغذیه سالمندان گفت: آهن بیش از اندازه، به جای تقویت بدن می‌تواند مسمومیت ایجاد می‌کند.

وی افزود: نیازهای تغذیه‌ای هم تغییر می‌کنند و این یعنی مکملی که روزی مفید بوده ممکن است در سال‌های بعد مضر باشد.

این متخصص تغذیه سالمندی، هشدار می‌دهد که یکی از این مکمل‌ها آهن است.

وی اضافه کرد: زنان از ۱۴ تا ۵۰ سالگی به دلیل قاعدگی به آهن بیشتری نیاز دارند. اما بعد از یائسگی نیاز بدن به آهن به‌طور قابل‌توجهی کم می‌شود. پس از ۵۰ سالگی، میزان توصیه شده روزانه، هشت میلی‌گرم است. در حالی‌که بیشتر مکمل‌های آهن موجود در بازار ۲۵ میلی‌گرم یا بیشتر آهن دارند که چندین برابر نیاز واقعی است.

داد گفت: آهن برای بدن ضروری است، اکسیژن را جابه‌جا می‌کند، انرژی می‌سازد، در تقویت سیستم ایمنی موثر است و به سلامت پوست، مو و ناخن کمک می‌کند، اما همان‌طور که کمبود آن می‌تواند موجب خستگی شدید شود، دریافت بیش از اندازه آن هم آسیب‌زاست.

وی افزود: مصرف بیش از ۴۵ میلی‌گرم آهن در روز برای زنان ۱۹ سال به بالا مضر است. آهن اضافی باعث مشکلات گوارشی مانند دل‌درد، یبوست، تهوع، استفراغ و اسهال می‌شود و در مواردی حتی ممکن است فرد را روانه بیمارستان کند یا به مرگ منجر شود.

داد گفت: مهم است که میزان دریافتی آهن را، هم از طریق غذا و هم از طریق مصرف مکمل، کنترل کنیم. این توصیه به معنای حذف غذاهای آهن‌دار نیست، برعکس، مصرف غذاهای طبیعی حاوی آهن همچنان لازم است، آنچه باید از آن پرهیز کرد مکمل‌های آهن با دز بالاست.

وی افزود: نیاز کمتر به آهن، تنها یکی از تغییرات این دوران است. در مقابل، نیاز به پروتئین بیشتر می‌شود. با افزایش سن، در روندی طبیعی عضلات تحلیل می‌روند و تنها با دریافت پروتئین کافی می‌توان از آن جلوگیری کرد.

داد گفت: زنان بالای ۵۰ سال به ازای هر کیلوگرم وزن بدنشان، روزانه بین ۱.۲ تا ۱.۶ گرم پروتئین نیاز دارند. مثلا اگر ۷۵ کیلوگرم وزن دارید، باید روزانه بین ۹۰ تا ۱۲۰ گرم پروتئین دریافت کنید.

وی افزود: برای جلوگیری از پوکی استخوان در این سن باید دریافت ویتامین دی، کلسیم و ویتامین ب۱۲ را افزایش یابد.

داد توضیح می‌دهد: با بالا رفتن سن جذب ویتامین ب۱۲ از غذا کاهش می‌یابد. بنابراین دریافت بیشتر آن ضروری است. توصیه‌ها عبارت‌اند از: ۶۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین دی، هزار و ۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم و ۲.۴ میکروگرم ویتامین ب۱۲ در روز.

داد گفت: نیازهای تغذیه‌ای فقط به سن و سال نیست. سابقه بیماری، شرایط جسمی و اهداف سلامتی نیز در آن نقش دارند. به همین دلیل مشورت با متخصص تغذیه بهترین راه برای تعیین برنامه غذایی و مکمل‌ها است.

وی اضافه کرد: مکمل‌ها باید تنها برای برطرف کردن کمبودهای واقعی استفاده شوند، نه بی‌هدف و بی‌دلیل. همان‌طور که رژیم غذاییمان را در طول زمان تغییر می‌دهیم، باید در مصرف مکمل‌ها هم بازنگری کنیم. بنابراین زنان بالای ۵۰ سال باید مکمل‌های آهن با دز بالا را کنار بگذارند و بر آنچه بدنشان واقعا با آن نیاز دارد، متمرکز شوند.