

ویتامین های مورد نیاز فصل پاییز

22 آبان 1402

با مصرف ویتامین های مورد نیاز در پاییز با تقویت سیستم ایمنی در مقابل ویروس ها و عفونت ها بدن خود را در مقابل شیوع آنفولانزا و انواع سرماخوردگی ها مقاوم کنیم.

گرچه وجود تمام ویتامین ها و مواد معدنی برای بدن ضروری است، ولی نیاز بدن در هر فصل به ویتامین ها متفاوت است. فصل پاییز به چه ویتامین هایی نیاز داریم؟

با تغییر فصل پوست به اصطلاح دچار استرس می شود. خشکی پوست و مو، ترک پوست، احساس خارش، پوسته شدن و احساس زبری در پوست و گاهی ریزش مو، از مهمترین عوارض فصل پاییز و شروع سرماست.

خشکی پوست یکی از مهمترین دلایل چروک پوست است. اثرات این عارضه در افرادی که به طور کلی پوست خشکی دارند یا زنان یائسه، بیشتر است. مرطوب کردن مداوم پوست با روغن های طبیعی از جمله بادام، زیتون و نارگیل، استفاده از لوسیون شیر، استفاده از دستکش، دوش آب ولرم، مصرف آب کافی، اجتناب از مصرف غذاهای شور و چرب و شیرین، خواب کافی و دوری از استرس، راهکارهایی هستند که برای محافظت از پوست و مو در پاییز باید رعایت شوند.

ویتامین A

این ویتامین محلول در چربی و یک آنتی اکسیدان بسیار قوی است. ویتامین A رطوبت پوست را افزایش داده و انعطاف پذیری پوست را افزایش می دهد. سیب زمینی، کدو تنبل، انواع کلم، اسفناج، نخودفرنگی، خرمالو، هویج، فلفل، زردآلو، انبه، تخم مرغ و کره حاوی این ویتامین هستند.

مصرف حداکثر ۹۰۰ میکروگرم ویتامین A در روز برای مردان و ۷۰۰ میکروگرم برای زنان توصیه شده است که می تواند از مواد غذایی یا مکمل ها تامین شود.

ویتامین C

ویتامین C یا اسیداسکوربیک یک ماده مغذی محلول در آب با خاصیت آنتی اکسیدانی است. این ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی بدن و محافظت از پوست و مو ضروری است. مرکبات، گوجه فرنگی، کدو حلوائی، انواع کلم، اسفناج، خربزه و طالبی، شلغم، فلفل دلمه ای، آناناس، نخود فرنگی و کیوی سرشار از ویتامین C هستند.

ویتامین E

ویتامین E یک ماده مغذی محلول در چربی است که عملکرد آنتی اکسیدانی دارد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. اسفناج، بادام، دانه آفتابگردان، میگو، روغن زیتون، ماهی، کلم بروکلی، کدو حلوائی،

بادام زمینی، شلغم، چغندر، خرمالو، کیوی و مارچوبه، مهمترین منابع ویتامین E هستند.

ویتامین D ۳

مطالعات مختلفی در سراسر جهان نقش ویتامین D در عملکرد اندام‌های مختلف بدن را تایید کرده‌اند. به دلیل اینکه نور خورشید مهمترین منبع این ویتامین است، ممکن در پاییز و زمستان به میزان کافی در بدن جذب نشود.

مواد غذایی مانند زرده تخم مرغ، ماهی، قارچ، انواع پنیر، شیر، حبوبات، روغن ماهی، آب پرتقال و خاویار حاوی مقدار زیادی ویتامین D هستند. علاوه بر این، ۱۵ دقیقه پیاده‌روی در بعد از ظهر که شدت نور آفتاب کمتر است، برای تامین ویتامین D بدن توصیه شده است.

معمولا سطح انرژی بدن در پاییز و به‌طور کلی فصل سرما کاهش می‌یابد، بنابراین باید مواد غذایی مصرف شود که علاوه بر تقویت سیستم ایمنی، دمای بدن را افزایش داده و خلق و خو را بهبود بخشند و از بروز افسردگی جلوگیری کنند.

متخصصان تغذیه فرنی، حلیم، مخلوط جو، غلات دیگر و شیر، انواع سیب رنده شده به همراه دارچین و زنجبیل و شیرکم‌چرب ولرم را برای وعده صبحانه مناسب فصل سرما می‌دانند. در وعده نهار استفاده از انواع حبوبات و سبزیجات به شکل [سالاد](#) توصیه شده است. در وعده شام می‌توان از یک پروتئین بخار پز مانند ماهی یا سوپ استفاده کرد. استفاده از فلفل و زردچوبه در غذا به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی و ویتامین‌های موجود در آنان توصیه شده است. متخصصان، آجیل، میوه‌های پاییزی و انواع دمنوش را به عنوان میان‌وعده توصیه کرده‌اند.

سیب یکی از گزینه‌هایی است که استفاده روزانه آن توصیه شده است. موز نیز یک گزینه مناسب دیگر به عنوان میان‌وعده در فصل سرماست

مطالعات محققان دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد که استفاده از مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین B ۱۲، فولیک اسید و پروتئین‌های گیاهی و گوشت سفید سبب بهبود خلق و خو و احساس شادی می‌شود. ویتامین B ۱۲ و فولات (فولیک اسید) یکی از مهمترین منابع تولید انتقال دهنده عصبی سروتونین است که نقش مهمی در ایجاد احساس شادی و نشاط دارد.

استفاده از مواد غذایی حاوی منیزیم

منیزیم نیز یکی از مواد غذایی بهبود دهنده خلق و خوست. میزان نیاز بدن به منیزیم بسته به جنس و سن متفاوت است. کودکان ۱ تا ۸ سال به ۸۰ تا ۱۳۰ میلی گرم منیزیم در روز نیاز دارند. ۲۴۰ میلی گرم در روز برای کودکان ۹ تا ۱۳ ساله توصیه شده است. فصل پاییز به چه ویتامین‌هایی نیاز داریم؟

پس از چهارده سالگی این نیاز بنا به جنسیت متفاوت است. بدن مردان بیشتر از زنان به منیزیم نیاز دارد. به مردان بالای ۱۴ سال توصیه می‌شود که روزانه بین ۴۰۰ تا ۴۲۰ میلی گرم منیزیم مصرف کنند؛ در حالی‌که این میزان در زنان بالای ۱۴ سال بین ۳۲۰ تا ۳۶۰ میلی گرم است.

دانه آفتاب‌گردان، بادام، دانه کنجد، گندم و انواع غلات، شیرسویا، لوبیا سفید و قهوه‌ای، بلغور جوی دوسر، کلم بروکلی، اسفناج، نخود، شیر، موز، برنج قهوه‌ای، میگو، کره بادام زمینی و نان برخی از مواد غذایی حاوی منیزیم هستند.