باید و نباید مصرف مکمل‌ها بعد از ۵۰ سالگی

19 مهر 1401

بعضی از مواد مغذی که در جوانی به آن‌ها نیاز دارید، با بالا رفتن سن، کمتر مورد نیاز هستند. از طرفی، یک سری از مواد مغذی هم هستند که بهتر است آن‌ها را از منابع غذایی دریافت کنیم، نه از مکمل‌ها.

مصرف **مکمل آهن** بعد از ۵۰ سالگی، به بافت‌های بدن آسیب می‌زند و منجر به بروز بیماری قلبی، دیابت و بدتر شدن هموکروماتوز می‌شود.

مصرف **مکمل ویتامین E** با افزایش احتمال نارسایی قلبی، خطر خونریزی و سرطان پروستات همراه است.

مصرف **مکمل کلسیم** در برخی افراد می‌تواند ایجاد سنگ کلیه کند و در برخی افراد با مشکلات قلبی عروقی همراه است.

مصرف **مکمل سلنیوم** با عوارضی همچون اختلالات ذهنی، آسیب عصبی، نارسایی قلبی و آسیب‌های کلیوی همراه است.

ویتامین‌های ضروری برای سنین بعد از ۵۰ سالگی

با این حال با افزایش سن نگرانی درباره کمبود برخی املاح و ویتامین‌ها در افراد وجود دارد. حتی اگر انسان‌ها رژیم غذایی متنوع و مناسبی داشته باشند به دلیل کاهش توانایی دستگاه گوارشی در جذب مواد غذایی ممکن است کمبود املاح و ویتامین‌ها در بدن آن‌ها مشاهده شود. از این میان، کمبود ویتامین دی و ویتامین ب ۱۲ از جمله موارد بسیار شایع است؛ بنابراین مصرف دو ویتامین برای سالمندان ۵۰ سال به بالا بسیار ضروری است؛ که به نسبت نیاز بدن هر فرد میزان مورد نیاز را با مشورت پزشک می‌توان تعیین کرد. این دو ویتامین عبارتند از:

ویتامین D

فواید ویتامین D برای سلامتی بدن بی شمار است. برای مثال این ویتامین نقشی حیاتی در سلامت و استحکام استخوان‌ها دارد. تحقیقات متعدد نشان داده است، ویتامین D باعث کاهش ابتلا به پوکی استخوان، کاهش ابتلا به برخی سرطان ها، و بیماری‌های قلبی می‌شود.

کمبود ویتامین دی می‌تواند منجر به ضعیف شدن، شکنندگی و تغییر شکل استخوان‌ها شود. کمبود ویتامین دی در کهنسالان یکی از رایج‌ترین دلایل پوکی استخوان است. در این شرایط خطر شکستگی استخوان به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد. شکستگی استخوان‌های مچ دست، ران و ستون فقرات از رایج‌ترین شکستگی‌ها به دلیل کمبود ویتامین دی در میان افراد بالای 50 سال است.

خمیدگی در افراد مسن امری شایع است. این خمیدگی به میزان زیادی به دلیل کمبود ویتامین دی و پوکی استخوان است. خطر پوکی استخوان در میان زنان شایع‌تر از مردان است. مصرف مکمل‌های غذایی حاوی ویتامین دی باید در افراد میانسال و سالمند مورد توجه قرار گیرد.

ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲ به وسیله سلول‌های بدن به ویژه سلول‌های مغز و ستون فقرات مورد استفاده قرار می‌گیرد. کمبود این ویتامین می‌تواند باعث بروز عوارضی مانند گیجی، تحریک و زودرنجی و توهم را به همراه داشته باشد.

همچنین تحقیقات نشان داده است کمبود ویتامین B۱۲ در بدن می‌تواند به کم خونی و خستگی و بی حالی منجر شود.

گرچه مصرف موارد ذکر شده برای افراد بالای ۵۰ سال بسیار ضروری است، اما پیش از مصرف هر مکملی حتماً با پزشک عمومی مشورت کنید.