

پنج مکمل ضروری برای بعد از ۴۰ سالگی

27 بهمن 1403

با ورود به ۴۰ سالگی، در کنار ورزش و پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و غنی از میوه‌ها، سبزیجات، دانه‌ها، آجیل و پروتئین‌های بدون چربی و مدیریت استرس، مصرف برخی مکمل‌ها نیز به ارتقای سلامت کمک کرده و از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند.

پنج مورد از مکمل‌هایی که نیاز است بعد از ۴۰ سالگی در رژیم غذایی خود بگنجانید، عبارتند از:

(۱) آهن

کمبود آهن با کم‌خونی یا بدون کم‌خونی برای زنان در دوره پیش از یائسگی رایج است و اغلب نادیده گرفته می‌شود. حتی اگر علائمی از کم‌خونی و فقر آهن ندارید، بد نیست سطح آهن خود را بررسی کنید تا مطمئن شوید که سطح آهن و فریتین (شکل ذخیره‌سازی آهن) در بدن‌تان پایین نیست.

(۲) ویتامین D

سلامت استخوان برای مردان و زنان در سنین نزدیک به ۴۰ و بعد از آن مهم است. ویتامین D یک ماده مغذی ضروری برای تراکم استخوان است.

دریافت این ویتامین از طریق رژیم غذایی و قرار گرفتن در معرض نور خورشید میسر است. همچنین می‌توان از مکمل‌های دارویی ویتامین D نیز استفاده کرد. ویتامین D □ خطر بیماری‌های قلبی عروقی، بخصوص در زنان میانسال، را کاهش می‌دهد.

(۳) امگا ۳



DHA و EPA اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که عمدتاً در منابع دریایی مانند ماهی‌های چرب یافت می‌شوند. این مواد مغذی برای حفظ تری گلیسرید و فشار خون در محدوده نرمال ضروری هستند. این مکمل‌ها به ارتقای عملکرد مغز و تقویت بینایی نیز کمک می‌کنند.

(۴) اسید فولیک

اسید فولیک شکل پایدار و مصنوعی ویتامین B۹ است و به عنوان یک ماده مغذی مهم جهت پیشگیری از نقایص لوله عصبی در دوران بارداری و همچنین کاهش خطر ابتلا به گرفتگی عروق استفاده می‌شود. این مکمل همچنین تولید گلبول‌های قرمز، سفید و پلاکت‌های خون را در بعضی از کم‌خونی‌های مگالوبلاستیک تحریک می‌کند.

(۵) کلاژن

تحقیقات نشان می‌دهد مکمل کلاژن به حفظ سلامت پوست و کاهش علائم پیری پوست، بخصوص در سنین میانسالی، کمک می‌کند. همچنین مصرف کلاژن، ماده آلی موجود در استخوان را افزایش می‌دهد و در سلامت استخوان نقش چشمگیری دارد.

منبع: eatthis

مترجم: الهه جعفرزاده