بهترین زمان مصرف ویتامین‌ها

14 مهر 1401

بهترین زمان مصرف مکمل‌ها همیشه برای افراد جای بحث بوده است. به طور معمول اکثر ویتامین‌ها را می‌توان در هر زمان از روز مصرف کرد. با این حال برخی از ویتامین‌ها در شرایط خاص بهتر جذب می‌شوند، به همین دلیل خوب است بدانید که چگونه و چه موقع از مکمل برای افزایش جذب مطلوب استفاده کنید.

بهترین زمان مصرف مکمل‌ها

ویتامین‌های محلول در آب

۹ ویتامین محلول در آب وجود دارد که شامل ویتامین C و هشت ویتامین ب است. باید به طور مرتب ویتامین‌های محلول در آب را مصرف کنید، زیرا برخلاف ویتامین‌های محلول در چربی، به راحتی در بافت‌های بدن ذخیره نمی شوند و مقدار اضافی آن‌ها از طریق ادرار دفع می‌شود.

ویتامین C

ویتامین C یک آنتی اکسیدان است و برای سلامت سیستم ایمنی، سنتز کلاژن و انتقال دهنده‌های عصبی مورد نیاز است. مکمل‌های اسید اسکوربیک دارای فراهمی زیستی مشابه اسید اسکوربیک موجود در میوه‌ها و سبزیجات هستند. می‌توانید مکمل‌های ویتامین C را در هر زمان از روز با یا بدون غذا مصرف کنید، اگرچه مصرف اسید اسکوربیک همراه با غذا می‌تواند به کاهش عوارض گوارشی ناشی از اسیدیته بالا کمک کند. مکمل ویتامین C را در یک مکان تاریک و خنک نگه دارید، زیرا این ماده مغذی به گرما و نور حساس است. به دوزهای بیش از ۱۰۰۰ میلی گرم نیازی نیست چرا که ویتامین C اضافی دفع می‌شود.

ویتامین‌های گروه B

ویتامین‌های گروه ب به صورت جداگانه یا به عنوان مکمل‌های ب کمپلکس به فروش می‌رسند. از آنجا که محلول در آب هستند، می‌توانید آن‌ها را با غذا یا بدون غذا و در هر زمان از روز مصرف کنید. اغلب توصیه می‌شود که ویتامین B را صبح بخورید، زیرا نقش مهمی در متابولیسم مواد مغذی و تولید انرژی دارد. علاوه بر این برخی از افراد ممکن است ویتامین B با معده خالی استفاده کنند. به عنوان مثال توصیه می‌شود افراد مبتلا به کمبود B۱۲ مکمل آن را با معده خالی با آب مصرف کنند تا حداکثر جذب را داشته باشد.

ویتامین‌های محلول در چربی

ویتامین A

خانم‌های باردار و شیرده و کسانی که به فیبروز کیستیک مبتلا هستند در معرض خطر کمبود ویتامین A قرار دارند. بیشتر مکمل‌های ویتامین A حاوی ویتامین آ مشتق شده از روغن جگر ماهی یا به شکل

ویتامین A کاروتنوئیدها هستند. برای افزایش جذب مطلوب، باید مکمل‌های ویتامین A را همراه با وعده غذایی حاوی چربی مصرف کنید. اگر رژیم غذایی متعادل دارید، مصرف مکمل‌های ویتامین A ضروری نیست.

ویتامینD

ویتامین D برای عملکرد سیستم ایمنی، سلامت استخوان و رشد سلولی مورد نیاز است. بیش از ۱ میلیارد نفر در جهان دچار کمبود ویتامین دی هستند. بهترین زمان مصرف مکمل های ویتامین دی همراه با وعده غذایی حاوی چربی است تا بهتر جذب شود. فعال شدن ویتامین D به داشتن سطح کافی منیزیم بستگی دارد. بنابراین، برای حفظ سطح ویتامین D مطمئن شوید که منیزیم کافی نیز دریافت می‌کنید. مصرف ویتامین K در کنار ویتامین D برای حفظ تراکم مواد معدنی استخوان مفید است.



ویتامین E

ویتامین E به عنوان یک آنتی اکسیدان در بدن عمل می‌کند و برای جریان خون سالم و عملکرد سیستم ایمنی ضروری است. گفته می‌شود، افرادی که دچار فیبروز کیستیک و بیماری کرون هستند ممکن است مجبور شوند از ویتامین E استفاده کنند. معمولا توصیه می‌شود که مکمل‌های ویتامین E همراه با غذا مصرف شود. با این حال، یک مطالعه نشان داد اگر در طول روز چربی مصرف شود، ویتامین E به طور موثر جذب می‌شود. یعنی تا زمانی که در وعده‌های غذایی به اندازه کافی چربی مصرف می‌کنید، لازم نیست الزاما ویتامین E را با وعده غذایی حاوی چربی مصرف کنید.

ویتامین K

ویتامین K شامل ویتامین K۱ و ویتامین K۲ است. ویتامین K برای لخته شدن خون، سلامت استخوان و قلب ضروری است. می‌توانید مکمل‌های ویتامین K را در هر زمان از روز همراه با وعده غذایی حاوی چربی مصرف کنید. از آنجا که اکثر افراد از طریق رژیم غذایی خود به اندازه کافی ویتامین K دریافت

می‌کنند، مصرف دوزهای بالای این ویتامین توصیه نمی‌شود. مکمل ویتامین K ممکن است با برخی داروهای ضد انعقاد تداخل داشته باشد. اگر از این داروها استفاده می‌کنید، قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید. در صورت امکان ویتامین K را با فاصله از ویتامین‌های محلول در چربی E و A مصرف کنید. از سوی دیگر، مصرف ویتامین D و K با هم می‌تواند برای استخوان مفید باشد.