مردان چقدر به کلسیم و ویتامین D نیاز دارند؟

4 آبان 1401

بايد توجه كرد در صورتي‌كه نيازهاي روزانه مردان نيز مانند زنان، به هر علتي از طريق دريافت موادغذايي تامين نشود، آنها بايد از مكمل‌هايي كه مخصوص مردان است، استفاده كنند؛ اين در حالي است كه ممكن است مردان نسبت به اين موضوع بي‌توجه باشند. غذا بايد اولين منبع موادمغذي هر فرد باشد. از جمله ميوه‌ها، سبزيجات، غلات كامل، پروتئين بدون چربي، محصولات لبني كم‌چرب يا بدون چربي، آجيل، دانه‌ها، لوبياها و چربي‌هاي سالم. بايد بدانيم كه پيروي از يک الگوي غذايي متعادل بهترين راه براي دريافت موادمغذي مورد نياز بدن شما از جمله پروتئين، ويتامين‌ها و مواد معدني است.

اگر از يک الگوي غذايي متعادل پيروي نمي‌كنيد، خواب كافي نداريد يا فعاليت بدني منظمي نداريد، ممكن است سطح انرژي خوبي نداشته باشيد. هنگامي‌كه تمام موادمغذي مورد نياز خود را دريافت نمي‌كنيد يا در مقادير توصيه شده آنها را دريافت نمي‌كنيد، بدن شما نيز ممكن است در مقابله با بيماري‌ها دچار مشكل شود و در نتيجه ممكن است مكمل‌هاي غذايي براي دريافت مواد مغذي ضروري باشند. قبل از مصرف مكمل، با ارائه‌دهندگان مراقبت‌هاي بهداشتي و پزشک خود صحبت كنيد. همچنين مهم است كه قبل از تصميم‌گيري مصرف مكمل‌ها، در مورد ايمني و مفيد بودن آنها بيشتر بدانيد. همه افراد از جمله مردان بايد در انتخاب مكمل‌ها دقت كنند. مكمل‌ها را فقط از داروخانه‌ها خريداري كنيد و دقت كنيد كه آرم سازمان غذا و دارو را داشته باشد. دلايل مختلفي وجود دارد كه ممكن است مكمل‌ها براي مردان توصيه شود. برخي از اين دلايل عبارتنداز:

سلامت استخوان

كلسيم و ويتامين D از موادمغذي كليدي براي سلامت استخوان هستند. اگر از دريافت اين موادمغذي عقب مانده‌ايد، ممكن است به مكملي جدا از مولتي ويتامين‌هاي معمولي نياز داشته باشيد. زيرا مولتي ويتامين‌ها معمولا حاوي كلسيم كافي براي برآورده‌كردن توصيه‌ها نيستند.

بايد توجه كرد كه مردان به 1000 ميلي‌گرم كلسيم در روز نياز دارند. مردان بالاي 70 سال به 1200 ميلي‌گرم كلسيم در روز و نوجوانان به 1300 ميلي‌گرم كلسيم در روز نياز دارند. مردان همچنين به 600 واحد بين‌المللي ويتامين D در روز نياز دارند. پس از 70 سالگي، اين مقدار به 800 واحد ويتامين D افزايش مي‌يابد.

سلامت چشم

كاروتنوئيدها مانند لوتئين و زآگزانتين ممكن است در سلامت چشم نقش داشته باشند. روي گنجاندن ميوه‌ها و سبزيجاتي مانند: كلم‌پيچ، اسفناج، هويج، طالبي، سيب‌زميني شيرين و كلم بروكلي در وعده‌هاي روز خود تمركز كنيد.

مردان بايد دقت كنند كه مكمل‌هايي را مصرف كنند كه حاوي عنصر آهن نباشد. زيرا اين عنصر در صورتي‌كه مردان دچار مشكل نباشند، مي‌تواند براي مردان مشكل‌ساز باشد. بنا بر اعلام دفتر بهبود تغذيه جامعه وزارت بهداشت، هنگام درنظرگرفتن مكمل‌هاي غذايي بايد به غذاها توجه كرد. مصرف بيش از حد يک ماده غذايي ممكن است تهديدهاي جدي براي سلامتي باشد.

براي كمک به ارزيابي الگوي غذايي روزانه خود قبل از شروع رژيم مكمل، با يک متخصص تغذيه معتبر مشورت كنيد.