

مردان چقدر به کلسیم و ویتامین D نیاز دارند؟

4 آبان 1401

باید توجه کرد در صورتی که نیازهای روزانه مردان نیز مانند زنان، به هر علتی از طریق دریافت مواد غذایی تامین نشود، آنها باید از مکمل‌هایی که مخصوص مردان است، استفاده کنند؛ این در حالی است که ممکن است مردان نسبت به این موضوع بی‌توجه باشند. غذا باید اولین منبع مواد مغذی هر فرد باشد. از جمله میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین بدون چربی، محصولات لبنی کم‌چرب یا بدون چربی، آجیل، دانه‌ها، لوبیاها و چربی‌های سالم. باید بدانیم که پیروی از یک الگوی غذایی متعادل بهترین راه برای دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن شما از جمله پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

اگر از یک الگوی غذایی متعادل پیروی نمی‌کنید، [خواب کافی](#) ندارید یا فعالیت بدنی منظمی ندارید، ممکن است سطح انرژی خوبی نداشته باشید. هنگامی که تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کنید یا در مقادیر توصیه شده آنها را دریافت نمی‌کنید، بدن شما نیز ممکن است در مقابله با بیماری‌ها دچار مشکل شود و در نتیجه ممکن است مکمل‌های غذایی برای دریافت مواد مغذی ضروری باشند. قبل از مصرف مکمل، با ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی و پزشک خود صحبت کنید. همچنین مهم است که قبل از تصمیم‌گیری مصرف مکمل‌ها، در مورد ایمنی و مفید بودن آنها بیشتر بدانید. همه افراد از جمله مردان باید در انتخاب مکمل‌ها دقت کنند. مکمل‌ها را فقط از داروخانه‌ها خریداری کنید و دقت کنید که آرم سازمان غذا و دارو را داشته باشد. دلایل مختلفی وجود دارد که ممکن است مکمل‌ها برای مردان توصیه شود. برخی از این دلایل عبارتند از:

سلامت استخوان

کلسیم و [ویتامین D](#) از مواد مغذی کلیدی برای سلامت استخوان هستند. اگر از دریافت این مواد مغذی عقب مانده‌اید، ممکن است به مکملی جدا از مولتی ویتامین‌های معمولی نیاز داشته باشید. زیرا مولتی ویتامین‌ها معمولاً حاوی کلسیم کافی برای برآورده کردن توصیه‌ها نیستند.

باید توجه کرد که مردان به 1000 میلی‌گرم کلسیم در روز نیاز دارند. مردان بالای 70 سال به 1200 میلی‌گرم کلسیم در روز و نوجوانان به 1300 میلی‌گرم کلسیم در روز نیاز دارند. مردان همچنین به 600 واحد بین‌المللی ویتامین D در روز نیاز دارند. پس از 70 سالگی، این مقدار به 800 واحد ویتامین D افزایش می‌یابد.



سلامت چشم

کاروتنوئیدها مانند لوتئین و زآگزانتین ممکن است در سلامت چشم نقش داشته باشند. روی گنجاندن میوه‌ها و سبزیجاتی مانند: کلم‌پیچ، اسفناج، هویج، طالبی، سیب‌زمینی شیرین و کلم بروکلی در وعده‌های روز خود تمرکز کنید.

مردان باید دقت کنند که مکمل‌هایی را مصرف کنند که حاوی عنصر آهن نباشد. زیرا این عنصر در صورتی که مردان دچار مشکل نباشند، می‌تواند برای مردان مشکل‌ساز باشد. بنا بر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، هنگام در نظر گرفتن مکمل‌های غذایی باید به غذاها توجه کرد. مصرف بیش از حد یک ماده غذایی ممکن است تهدیدهای جدی برای سلامتی باشد.

برای کمک به ارزیابی الگوی غذایی روزانه خود قبل از شروع رژیم مکمل، با یک متخصص تغذیه معتبر مشورت کنید.