

مکملی که می‌تواند زنان بالای ۵۰ سال را در معرض خطر قرار دهد

4 شهریور 1404

پس از ۵۰ سالگی نیازهای تغذیه‌ای بدن زنان تغییر می‌کند اما برخی آن را نادیده می‌گیرند. یکی از اشتباهات در این سن، مصرف مکمل‌های آهن با دز بالا است. متخصصان می‌گویند آهن بیش از اندازه، به جای تقویت بدن می‌تواند مسمومیت ایجاد کند.

ایسنا نوشت: همان‌طور که بدن تغییر می‌کند، نیازهای تغذیه‌ای هم تغییر می‌کنند و این یعنی مکملی که روزی مفید بوده ممکن است در سال‌های بعد مضر باشد.

«کیتی داد»، متخصص تغذیه سالمندی، هشدار می‌دهد که یکی از این مکمل‌ها آهن است.

او توضیح می‌دهد: زنان از ۱۴ تا ۵۰ سالگی به دلیل قاعدگی به آهن بیشتری نیاز دارند. اما بعد از یائسگی نیاز بدن به آهن به‌طور قابل‌توجهی کم می‌شود. پس از ۵۰ سالگی، میزان توصیه‌شده روزانه، هشت میلی‌گرم است. در حالی‌که بیشتر مکمل‌های آهن موجود در بازار ۲۵ میلی‌گرم یا بیشتر آهن دارند که چندین برابر نیاز واقعی است.

چرا آهن بیش از اندازه خطرناک است؟

آهن برای بدن ضروری است، اکسیژن را جابه‌جا می‌کند، انرژی می‌سازد، در تقویت سیستم ایمنی موثر است و به سلامت پوست، مو و ناخن کمک می‌کند، اما همان‌طور که کمبود آن می‌تواند موجب خستگی شدید شود، دریافت بیش از اندازه آن هم آسیب‌زاست.

داد می‌گوید: مصرف بیش از ۴۵ میلی‌گرم آهن در روز برای زنان ۱۹ سال به بالا مضر است. آهن اضافی باعث مشکلات گوارشی مانند دل‌درد، یبوست، تهوع، استفراغ و اسهال می‌شود و در مواردی حتی ممکن است فرد را روانه بیمارستان کند یا به مرگ منجر شود.

بنابراین، مهم است که میزان دریافتی آهن را، هم از طریق غذا و هم از طریق مصرف مکمل، کنترل کنیم. این توصیه به معنای حذف غذاهای آهن‌دار نیست، برعکس، مصرف غذاهای طبیعی حاوی آهن همچنان لازم است، آنچه باید از آن پرهیز کرد مکمل‌های آهن با دز بالا است.

دیگر تغییرات تغذیه‌ای پس از ۵۰ سالگی کدامند؟

به گزارش ایندپندنت، نیاز کمتر به آهن، تنها یکی از تغییرات این دوران است. در مقابل، نیاز به پروتئین بیشتر می‌شود. با افزایش سن، در روندی طبیعی عضلات تحلیل می‌روند و تنها با دریافت پروتئین کافی می‌توان از آن جلوگیری کرد.

داد می‌گوید که زنان بالای ۵۰ سال به ازای هر کیلوگرم وزن بدنشان، روزانه بین ۱۰۲ تا ۱۰۶ گرم پروتئین نیاز دارند. مثلاً اگر ۷۵ کیلوگرم وزن دارید، باید روزانه بین ۹۰ تا ۱۲۰ گرم پروتئین دریافت کنید.

از طرفی برای جلوگیری از پوکی استخوان در این سن باید دریافت ویتامین دی، کلسیم و ویتامین ب۱۲ را افزایش یابد. داد توضیح می‌دهد: با بالا رفتن سن جذب ویتامین ب۱۲ از غذا کاهش می‌یابد. بنابراین دریافت بیشتر آن ضروری است. توصیه‌ها عبارت‌اند از: ۶۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین دی، هزار و ۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم و ۲۰۴ میکروگرم ویتامین ب۱۲ در روز.

البته نیازهای تغذیه‌ای فقط به سن و سال نیست. سابقه بیماری، شرایط جسمی و اهداف سلامتی نیز در آن نقش دارند. به همین دلیل مشورت با متخصص تغذیه بهترین راه برای تعیین برنامه غذایی و مکمل‌ها است.

در نهایت، مکمل‌ها باید تنها برای برطرف کردن کمبودهای واقعی استفاده شوند، نه بی‌هدف و بی‌دلیل. همان‌طور که رژیم غذاییمان را در طول زمان تغییر می‌دهیم، باید در مصرف مکمل‌ها هم بازنگری کنیم. بنابراین زنان بالای ۵۰ سال باید مکمل‌های آهن با دز بالا را کنار بگذارند و بر آنچه بدنشان واقعاً با آن نیاز دارد، متمرکز شوند.