

اهمیت ویتامین ها برای سلامت زنان



ظریفیان

ویتامین ها نقش حیاتی در حفظ سلامت زنان در تمام مراحل زندگی دارند. آن ها به تقویت عملکرد سیستم ایمنی، سلامت استخوان ها، پوست و سیستم تولید مثل کمک می کنند. با افزایش سن، نیازهای تغذیه ای بدن تغییر می کند. آگاهی از این نیازهای خاص می تواند به زنان کمک کند تا مکمل های مناسب با بدن خود را انتخاب کنند.

فولات / اسید فولیک

فولات یا ویتامین B9 به طور طبیعی در میوه ها، سبزیجات و مغزها یافت می شود. در حالی که اسید فولیک نوع مصنوعی آن است که در مکمل ها و غذاهای غنی شده مانند غلات صبحانه وجود دارد. فولات در زنان باردار برای پیشگیری از وزن کم نوزاد هنگام تولد و نقص های مادرزادی، تشکیل گلبول های قرمز و تولید DNA سلول های جدید نقش دارد. فولات در زنان غیرباردار نیز به سلامت قلب و عملکرد سلولی کمک می کند و کمبود آن ممکن است باعث نوعی کم خونی شود که در زنان شایع تر از مردان است.



آهن

آهن ماده ای معدنی است که به رشد و توسعه بدن کمک می کند. در تعادل هورمونی و منظم بودن چرخه قاعدگی نقش دارد و بر باروری تأثیر می گذارد. با توجه به نقش آن در تولید گلبول های قرمز و انتقال اکسیژن در بدن، کمبود آهن ممکن است باعث کم خونی شود.



کلسیم

کلسیم برای ساخت و حفظ استخوان های قوی ضروری است و در جلوگیری از پوکی استخوان به ویژه پس از یائسگی مؤثر است. این ماده معدنی همچنین در عملکرد عضلات و تنظیم هورمون ها نقش دارد.



ویتامین B12

ویتامین B12 به سلامت سلول های عصبی، گلبول های قرمز و متابولیسم کمک می کند. جذب این ویتامین با افزایش سن کاهش می یابد، بنابراین مکمل آن برای زنان بالای ۵۰ سال توصیه می شود. در دوران بارداری و برای افرادی که رژیم گیاه خوار دارند نیز ضروری است.



ویتامین D

ویتامین D به جذب کلسیم و حفظ سلامت استخوان ها کمک می کند. همچنین در تقویت ایمنی، کاهش التهاب و تنظیم خلق و خو نقش دارد. زنان با پوست تیره تر یا کسانی که کمتر در معرض نور خورشید هستند، بیشتر در معرض کمبود ویتامین D قرار دارند. این ویتامین برای عملکرد تخمدان ها، منظم بودن چرخه قاعدگی و پیشگیری از مشکلاتی مانند سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) مؤثر است.



اسیدهای چرب امگا-۳

این چربی های سالم به سلامت قلب، عملکرد مغز و مفاصل کمک می کنند و در کاهش التهاب و درد قاعدگی مؤثر هستند. در دوران بارداری نیز نقش مهمی در رشد مغز و چشم جنین دارند.



منیزیم

منیزیم برای عملکرد عضلات و اعصاب، تولید انرژی و سلامت قلب ضروری است. همچنین در کنترل قند خون و فشار خون مؤثر است و می تواند علائم سندرم پیش از قاعدگی (PMS) مانند تغییرات خلقی و گرفتگی عضلات را کاهش دهد.



تیک

سلامتی

آب آلبالو را جایگزین قرص خواب کنید



در طب سنتی آب آلبالو با خواص ضدالتهابی و سطوح بالای ملاتونین، که تنظیم کننده خواب است، به عنوان یک گزینه طبیعی برای بهبود کیفیت و زمان خواب شناخته می شود. جدیدترین مطالعات پژوهشگران هم نشان می دهد که آب آلبالو می تواند تأثیری مثبت مشابه ملاتونین و سنبل کوهی بر روی خواب داشته باشد، به ویژه روی خواب سالمندانی که مبتلا به بی خوابی هستند. حمایت از سلامت قلب، کاهش دردهای عضلانی، کاهش خطر سکنه مغزی، حمایت از سلامت روده، کنترل وزن و بهبود بینایی از دیگر خواص این میوه پرخاصیت است.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۳۰۰۰ پیام رسان: ۰۲۱۴۴۴۵۸۰۴۰

مصرف بیش از حد پروتئین سبب تجمع چربی و اضافه وزن می شود

مصرف پروتئین، نیاز یا مُد؟

معصومه متین نژاد | این روزها به موازات رشد قارچ گونه باشگاه های ورزشی، تبلیغات خوراکی های پروتئین دار هم افزایش یافته است؛ از انواع نوشیدنی های آن بگیرد تا مکمل های صنعتی. با توی هر باشگاهی هم که بگذارید و یک جلسه حضورتان دو جلسه شود، فهرستی از انواع مکمل ها به ویژه پروتئین ها به شما پیشنهاد می شود که در نهایت شما را به این نتیجه می رساند، بدنتان فقر شدید آن مکمل را دارد و تا الان قاچاقی زندگی کرده اید. برای همین امروز می خواهیم قدری اطلاعاتمان را درباره پروتئین ها بیشتر کنیم و اینکه بدانیم چقدر از این تبلیغات واقعی و متناسب با نیاز بدن هستند و چقدر آن بزرگ نمایی؟

پروتئین

پروتئین ها از واحد های کوچکی به نام آمینو اسید ها ساخته شده اند که می توان آن ها را به نوعی بلوک های ساختمانی بدن هم دانست. وجود عنصر ارت در ساختمان این مولکول های کوچک، آن ها را بسیار متمایز از چربی ها و کربوهیدرات ها کرده است. برای همین وظایف بسیار خاص تری هم برعهده دارند، برای نمونه:

مشارکت در ساختار آنتی بادی ها، آنزیم ها و هورمون ها

حفظ تعادل آب و الکترولیت بدن

رشد و نگهداری بافت های بدن و حرکت عضلات

حفظ تعادل اسیدی و قلیائی خون

تولید انرژی در صورت کمبود نشاسته و چربی در بدن

افرادی که پروتئین بیشتری می خواهند

زمانی که بدن در حال ساخت چیزی باشد، نیاز به پروتئین بیشتری هم دارد، مانند

دوران رشد
انجام ورزش و عضله سازی
بارداری
سال خوردگی

فرد بزرگسال بین ۱۰ تا ۳۵ درصد



کودک بین ۱۰ تا ۱۵ درصد



میزان دریافت پروتئین ها روزانه از کالری

ورزشکارهای معمولی

بیشتر افرادی که ورزش سبک یا متوسط انجام می دهند، نیاز به پروتئین فراتر از حد معمول ندارند.

۱/۵ تا ۲ گرم



میزان پروتئین مورد نیاز ورزشکاران قدرتی و استقامتی ۱،۵ تا ۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدنشان است.

نیاز پروتئینی گیاه خواران

منابع گیاهی پروتئین در مقایسه با منابع حیوانی، تراکم پروتئینی کمتری دارند، بنابراین گیاه خواران باید غذای بیشتری مصرف کنند.



بهترین منابع پروتئین

منابع حیوانی

گوشت قرمز
مرغ
ماهی و غذاهای دریایی
تخم مرغ
لبنیات

منابع گیاهی

حبوبات
کینوا
آجیل ها
نان و برنج سیوس دار
برخی میوه ها و سبزیجات

۲۰ اسید آمینه

در بدن ما ۲۰ نوع اسید آمینه وجود دارد که با قرار گرفتن در کنار هم پروتئین ها را می سازند. برخی از این اسید آمینه ها ضروری و برخی دیگر غیر ضروری هستند.

۴ کالری

هر گرم پروتئین ۴ کالری انرژی دارد.

۲۵ درصد

سنتز پروتئین در افرادی که ۳۰ گرم پروتئین در هر وعده غذایی مصرف می کنند، ۲۵ درصد بیشتر از افرادی است که همه پروتئین خود را در یک وعده غذایی کسب می کنند.

زیاده روی ممنوع!



زیاده روی در مصرف پروتئین سبب افزایش چربی ذخیره در بدن می شود.

میزان پروتئین برخی مواد غذایی

نوع ماده غذایی	وزن	میزان پروتئین
سینه مرغ	۸۶ گرم	۲۶٫۷ گرم
تخم مرغ	یک عدد بزرگ (۵۰ گرم)	۶٫۳ گرم
بادام	۲۸ گرم	۶ گرم
سینه بوقلمون پخته	۸۵ گرم	۲۵٫۶ گرم
شیر	۲۵۰ گرم	۸ گرم
لویاسیاه	۱۷۲ گرم	۱۵٫۲ گرم
ماست یونانی	۲۰۰ گرم	۱۹٫۹ گرم
بروکلی خام	۹۱ گرم	۲٫۵۷ گرم
جودوسر	۸۱ گرم	۱۰٫۷ گرم
کینوا	۱۸۵ گرم	۸٫۱۴ گرم
عدس پخته شده	۱۹۸ گرم	۱۷٫۹ گرم
گوشت گاو	۸۵ گرم	۲۴٫۶ گرم
پسته	۲۸/۳۵ گرم	۵٫۷۳ گرم
تخم کدو تبیل	۴۶ گرم	۱۳٫۷ گرم

پروتئین + دیگر مواد مغذی = جذب بهتر

مصرف پروتئین به همراه دیگر مواد مغذی به هضم کامل آن کمک می کند. برای نمونه غلات کامل را باید با حبوبات و آجیل ها را با میوه ها مصرف کرد.



سوء مصرف پروتئین در کودکان

دریافت بیش از حد پروتئین در کودکان، افزون بر اضافه وزن و چاقی، آن ها را در معرض خطر ابتلا به سنگ کلیه و نقرس قرار می دهد.

