

۵ کمبود تغذیه‌ای در رژیم‌های غذایی مدرن



یک رژیم غذایی ظاهراً سالم را شروع می‌کنید و فکر می‌کنید اصولی پیش می‌روید. اما تغذیه بسیار پیچیده‌تر و مهم‌تر از چیزی است که فکر می‌کنید.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از تبیان؛ در کشورهای توسعه‌یافته مثل ایالات متحده، شاید این طور به نظر برسد که افراد معمولاً کمبود مواد مغذی ندارند؛ چون غذا و کالری زیادی می‌خورند؛ اما حتی با وجود دسترسی به انواع غذاها، باز هم رژیم‌های غذایی مدرن و امروزی اغلب از جهت ویتامین‌ها و املاح لازم برای سلامتی کمبودهایی دارند، چرا؟ تغییرات در کیفیت خاک و تکنیک‌های کشاورزی به‌مرورزمان باعث کاهش سطح مواد مغذی محصولات شده‌اند؛ بنابراین حتی اگر همان ماده غذایی همیشگی را از فروشگاه همیشگی بخرید، ممکن است نسبت به دهه گذشته دارای مواد مغذی کمتری باشد.

در عین حال مسئله غذاهای بسیار فراوری شده مطرح است. این غذاها ارزش غذایی کمتری دارند و فیبرشان نیز کم است. ضمناً بیشتر افراد غذاهای بسیار متنوع نمی‌خورند تا انواع مواد مغذی به بدنشان برسد. در این مطلب به این می‌پردازیم که در رژیم‌های غذایی امروزی و غربی چه کمبودهایی وجود دارد.



ویتامین D

ویتامین D که به نام ویتامین خورشید معروف است، باعث افزایش جذب کلسیم و سلامت استخوان‌ها می‌شود. اما کمبود این ویتامین بسیار شایع می‌باشد و تخمین زده می‌شود ۴۱ درصد از افراد بزرگسال به میزان کافی ویتامین D ندارند. از آنجایی‌که ما به طور منظم سطح ویتامین D بدن خود را چک نمی‌کنیم، بیشتر کسانی که کمبود این ویتامین را دارند از این مسئله آگاه نیستند. افراد سنین بالاتر، کسانی که پوست تیره‌تری دارند، کسانی که مرتباً از ضدآفتاب استفاده می‌کنند و افراد چاق بیشتر احتمال دارد دچار کمبود ویتامین D باشند.

چرا کمبود ویتامین D این قدر مهم است؟ چون استخوان‌های ما بدون ویتامین D کافی تدریجاً شکننده و ضعیف می‌شوند. تحقیقات نیز پایین بودن سطح ویتامین D را با سرطان، بیماری‌های خودایمنی، بیماری‌های قلبی و عروقی، افسردگی و... مرتبط نشان داده است.

چه می‌توانید بکنید؟ هر روز در میانه روز ۱۵ تا ۳۰ دقیقه و چند بار در هفته خود را در معرض نور مستقیم خورشید قرار دهید، ماهی‌های چرب بخورید، لبنیات غنی شده با ویتامین D مصرف کنید و در صورت نیاز روزانه مکمل ویتامین D با دوز ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد مصرف

نمایید. اگر فکر می‌کنید کمبود ویتامین D دارید از پزشکتان بخواهید با آزمایش خون وضعیت را بررسی کند.



آهن

آهن این امکان را به گلبول‌های قرمز خون می‌دهد تا اکسیژن را در سراسر بدن پخش کنند. کمبود آهن می‌تواند باعث آنمی، خستگی، ضعف، سردرد و تنگی نفس شود. گروه‌هایی که بیشتر مستعد کمبود آهن هستند شامل زنان در سنین قاعدگی، زنان باردار، گیاهخوارها و افرادی می‌شود که دچار عوارضی هستند که بر جذب آهن بدنشان اثر می‌گذارد. به‌مرور زمان، کمبود آهن عملکرد سیستم ایمنی را مختل می‌کند و ریسک عوارض حین زایمان را بالا می‌برد.

کاری که می‌توانید بکنید این است که مصرف گوشت قرمز کم‌چرب، غذاهای دریایی، مغزها و دانه‌ها، بنشن و حبوبات، غلات غنی شده با آهن و سبزی‌های برگ‌دار سبز را افزایش دهید. اما همه افراد به آهن بیشتر در رژیم غذایی خود نیاز ندارند. آهن خیلی زیاد هم می‌تواند مضر باشد و دوزهای بسیار بالای آن می‌تواند باعث استرس اکسیداتیو در بدن بشود. از آنجایی‌که زنان در سنین پیش از یائسگی بیشتر در معرض کمبود آهن هستند، این افراد باید غذاهای آهن‌دار بیشتر بخورند.

ضرورتی ندارد و حتی ممکن است خطراتی هم برای سلامتی داشته باشد. به همین دلیل، تغییراتی در عادات غذایی، روشی بهتر و بیضررتر برای پیشگیری از کمبود ید می‌باشد.



ویتامین B۱۲

در بیشتر رژیم‌های غذایی، فقط منابع حیوانی منبع قابل توجه ویتامین B۱۲ هستند. کمبود این ویتامین در میان افرادی که گوشت قرمز مصرف نمی‌کنند غیرمعمول است؛ اما تخمین زده می‌شود ۶۲ درصد از گیاهخوارها دچار کمبود ویتامین B۱۲ هستند. ویتامین B۱۲ حامی شکل‌گیری گلبول‌های قرمز خون و عملکرد نورولوژیکی بدن است و کمبود طولانی‌مدت این ویتامین می‌تواند موجب آنمی و آسیب عصبی شود. اگر منابع حیوانی در رژیم غذایی‌تان جایی ندارند پس حتماً به مصرف مکمل نیاز دارید و همچنین می‌توانید غلات غنی شده با این ویتامین و شیرهای گیاهی غنی شده استفاده کنید.



کلسیم

محصولات لبنی مانند شیر و ماست و پنیر، معروفترین منابع کلسیم اند و به تقویت استخوانها و عضلات و عصبها کمک میکنند. اما اگر اهل مصرف لبنیات نیستید، دریافت کلسیم از سبزیجات هم خوب است اما شاید کافی نباشد. کمبود کلسیم به مرور زمان میتواند فاجعه بیافریند: ترد و ضعیف شدن و در نهایت شکستگیهای استخوان!

بعد از ۵۰ سالگی بدن شما تا حدودی توانایی جذب کلسیم را از دست میدهد. شما باید روزانه ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم مصرف کنید تا قوی بمانید. علاوه بر لبنیات میتوانید از توفو غنی شده، سبزیهای برگ‌دار، حبوبات، مغزها و دانه‌ها استفاده کنید. اگر کلسیم کافی از طریق تغذیه به بدنتان نرسد، مصرف مکمل این ماده غذایی میتواند نیازتان را تأمین کند.

ارتباط بین مکملهای کلسیم و سلامت قلب در سالهای اخیر زیاد مورد بحث بوده است. مطالعات متعددی نشان داده‌اند افرادی که عادت دارند به طور مرتب از مکملهای کلسیم یا دوزهای بالا استفاده کنند، بیشتر در معرض حمله قلبی و بیماریهای قلبی و عروقی‌اند.

محققان عقیده دارند مصرف زیاد مکمل کلسیم می‌تواند سفتی عروق و التهاب ایجاد کند و ضمناً در جذب دیگر املاح مهم مثل منیزیم و زینک اختلال ایجاد کند. به‌مرورزمان، این اثرات باعث می‌شوند فرد مستعد حوادث قلبی و عروقی شود، مثل حمله قلبی و سکته مغزی.

اما خبرها در مورد کلسیم همگی بد نیستند. دریافت کلسیم از منابع غذایی مثل لبنیات، سبزی‌های برگ‌دار، مغزها و حبوبات ظاهراً چنین ریسکی ندارد. کلسیم گرفته شده از غذاها توسط بدن مؤثرتر جذب و تنظیم می‌شود تا کلسیم گرفته شده از مکمل‌ها.

اهمیت تغذیه را دست‌کم نگیرید

به گزارش وب گاه تبیان، هر چند کمبود مواد مغذی بیشتر مشکلاتی مزمن هستند تا حاد، اما نباید اثرات بلندمدت این کمبودها را دست‌کم بگیرید. دریافت مواد مغذی کافی به‌واسطه رژیم غذایی متنوع و متعادل و مصرف مکمل در صورت نیاز با تجویز پزشک نقش بزرگی در سلامتی و تندرستی دارد. به بدنتان سوخت مناسب برسانید تا درست کار کند و در بلندمدت دچار مشکل نشوید. آینده سلامتی شما بستگی به انتخاب‌های روزانه‌تان دارد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: تبیان