

مصرف ویتامین A چگونه به سلامت ما کمک می کند



وجود ویتامین A در بدن برای رشد و نمو طبیعی و حفظ بافت پوششی ضروری است و برای حفظ دید در شب نیز ضرورت دارد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از مهر، وجود ویتامین A در بدن برای رشد و نمو طبیعی و حفظ بافت پوششی ضروری است و برای حفظ دید در شب نیز ضرورت دارد. به نمو طبیعی استخوان کمک کرده و در تشکیل دندان طبیعی تأثیر دارد.

این نوع ویتامین به عنوان آنتی اکسیدان عمل می کند اما مقادیر بالای آن سمی است. به طوری که مقادیر مورد نیاز برای بدن انسان در دوره های مختلف سنی متفاوت است. بدن نوزادان در روز ۴۰۰ الی ۵۰۰ میکروگرم، کودکان ۶۰۰ الی ۹۰۰ میکروگرم، بزرگسالان ۷۰۰ الی ۹۰۰ میکروگرم، زنان باردار ۷۵۰ الی ۷۷۰ میکروگرم و در دوران شیردهی خانم ها بین ۱۲۰۰-۱۳۰۰ میکروگرم ویتامین A نیاز دارند.

کمبود ویتامین A در بدن تأثیر سو بر بینایی فرد دارد به طوری که در اثر کمبود این ویتامین فرد دچار ضخامت و خشک شدن قرنیه چشم می شود که به این بیماری «گزوفتالمی» می گویند. اگر کمبود خیلی شدید شود فرد نابینا خواهد شد، ولی کمبود آن فرد را دچار شب کوری می کند.

ویتامین A در زخم‌های پوست، جوش‌ها و سایر عوارض پوستی چون دارویی، اثری درمانی دارد و کمبود آن موجب دیر درمان شدن زخم می‌شود.

جگر، قلو، شیر، مارگارین غنی شده، زرده تخم مرغ، سبزی‌های برگ دار زرد و سبز تیره، زردآلو، طالبی، هلو از مواد غذایی به شمار می‌روند که دارای ویتامین A هستند و با مصرف آنها ویتامین مورد نظر به بدن راه پیدا می‌کند.

ویتامین A موجود در مواد غذایی در اثر نور، گرما و روش‌های معمول طبخ پایدار است ولی تحت تأثیر اکسیداسیون، خشکی، دماهای خیلی بالا و نور فرا بنفش تخریب می‌شود.

این ویتامین در درمان زگیل یا دانه‌های پوستی، عفونت‌های مختلف در بدن و بیماری‌های دستگاه تنفسی و سلول‌های مخاطی نقش اساسی دارد پس مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین A را حتماً در برنامه غذایی خود داشته باشید.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: مهر