

نقش ویتامین A در سلامت بدن

۱۳۹۴/۰۷/۰۸ - ۱۲:۵۵

یک کارشناس تغذیه گفت: دریافت کافی ویتامین A در بدن موجب کوتاه شدن مدت زمان بیماری، سالم ماندن لایه خارجی بافت‌ها و اندام‌های بدن می‌شود و برای رشد استخوان‌های محکم، پوست، مو، دندان‌ها و لثه‌های سالم ضروری است.

پریسا قنبری در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه خوزستان، اظهار کرد: در طبیعت موادی به نام پیش‌سازهای ویتامین A وجود دارد که بتاکاروتن از آن جمله است. بتاکاروتن ترکیبی است که در بدن شکسته شده و به ویتامین A تبدیل می‌شود.

این کارشناس تغذیه با اشاره به عملکرد ویتامین A گفت: ویتامین A یکی از ویتامین‌های بسیار مهم است که نقش مهمی در بسیاری از فعالیت‌های حیاتی بدن دارد. این ویتامین در رشد و نمو، کیفیت بینایی، حفظ بافت‌های مخاطی بدن مانند لایه‌های مخاطی اندام‌های گوارشی و همچنین در دستگاه ایمنی بدن و تولیدمثل بسیار موثر است. ویتامین A در بدن به وسیله مواد حمل‌کننده پروتئینی، منتقل و به مکان‌های مورد نیاز ارسال می‌شود.

وی عنوان کرد: ویتامین A، ضد شب‌کوری و ضعف قوه بینایی است، در معالجه بسیاری از اختلالات چشمی موثر است و مقاومت بدن را در مقابل عفونت مجاری تنفسی افزایش می‌دهد.

وی اظهار کرد: ویتامین A در موارد استعمال خارجی به بهبود آکنه، زرد زخم و دمل کمک می‌کند، همچنین در معالجه نفخ و اتساع برخی از اعضای بدن و افزایش فعالیت غده تیروئید موثر است.

این کارشناس تغذیه افزود: ویتامین A به فرم اصلی خود تنها در مواد غذایی حیوانی موجود است و به مقدار زیادی در جگر و به میزان محدودی در تخم‌مرغ وجود دارد. شیر و لبنیات، منابع خوب ویتامین A هستند. پیش‌سازهای ویتامین A یعنی کاروتنوئیدها که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شوند، در سبزی‌های با رنگ سبز تیره مانند سبزی خوردن و اسفناج، در سبزی‌های نارنجی‌رنگ مانند هویج و کدو حلوایی و میوه‌های به رنگ نارنجی مانند پرتقال وجود دارد.

وی با اشاره به عوارض کمبود ویتامین A در بدن گفت: با توجه به این‌که یکی از نقش‌های اساسی ویتامین A در سلامت بینایی است و کمبود آن منجر به عارضه‌ای به نام شب‌کوری خواهد شد. ویتامین A در رشد نیز موثر است و کمبود آن منجر به اختلال در رشد استخوان‌ها می‌شود. همچنین کمبود ویتامین A در بدن موجب کاهش ایمنی در برابر عفونت و بروز کم‌خونی خواهد شد. همچنین به دلیل تاثیر آن در تولیدمثل و کمبود آن منجر به عدم رشد مناسب جنین و سقط خود به خودی می‌شود.

این کارشناس تغذیه عنوان کرد: با توجه به تاثیر ویتامین A بر حفظ بافت مخاطی، در صورت کمبود این ویتامین، بافت‌های مخاطی بدن که دستگاه گوارشی، تنفسی، ادراری و تولید مثل را از ورود میکروب‌ها محافظت می‌کنند، تغییر شکل داده و در نتیجه بدن در معرض عفونت قرار می‌گیرد. همچنین در اثر کمبود این ویتامین، لایه مخاطی چشم، حالت شفاف خود را از دست داده و در صورت کمبود دریافت، به خصوص در کودکان مبتلا به سوءتغذیه شدید، کوری ایجاد می‌شود که خوشبختانه در کشور ما کمبود آن تا این حد مشاهده نمی‌شود.

قنبری با اشاره به میزان مصرف توصیه شده ویتامین A اظهار کرد: بهترین شیوه دریافت این ویتامین از منابع طبیعی و با خوردن طیف گسترده‌ای از میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات، دانه‌ها و غلات کامل است. میزان توصیه شده مصرف ویتامین A برای کودکان بین 300 تا 600 میکروگرم در روز، برای بزرگسالان بین 700 تا 900 میکروگرم، زنان باردار بین 750 تا 770 میکروگرم و برای زنان شیرده 1200 تا 1300 میکروگرم در روز است.

وی با اشاره به منابع غذایی ویتامین A گفت: ویتامین A در منابع حیوانی مانند تخم مرغ، گوشت، شیرهای غنی شده، پنیر، خامه، جگر، قوه، ماهی کاد و روغن‌های ماهی هالیبوت موجود است. البته باید توجه داشت که همه این منابع به جز شیر کم چرب غنی شده با ویتامین A حاوی مقادیر زیادی چربی اشباع و کلسترول است.

قنبری با اشاره به منابع بتاکاروتن نیز عنوان کرد: میوه‌های نارنجی و زرد مانند طالبی، گریپ فروت و زردآلو و سبزیجاتی همچون هویج، کدو تنبل، سیب زمینی شیرین و کدوی حلوايي از منابع بتاکاروتن هستند. سایر منابع بتاکاروتن شامل کلم بروکلی، اسفناج و بیشتر انواع سبزیجات تیره است. باید توجه داشت که هر چه میوه و یا سبزی پررنگ‌تر باشد میزان بتاکاروتن آن نیز بیشتر است. منابع گیاهی حاوی بتاکاروتن بدون چربی و کلسترول هستند.

قنبری گفت: مکمل‌های ویتامین A ممکن است با سایر داروها مانند داروهای پیشگیری از بارداری، رقیق‌کننده‌های خون (کومادین)، داروهای درمان جوش (آکوتان)، داروهای درمان سرطان و سایر داروها تداخل داشته باشد به همین دلیل قبل از مصرف این مکمل‌ها باید با پزشک مشورت شود.

وی برای دریافت بیشترین میزان ویتامین A توصیه کرد: بهترین راه تامین نیازهای بدن به جای استفاده از مکمل‌ها، مصرف مواد غذای سالم و متنوع است. داشتن تغذیه سالم اصولی دارد که چندان هم سخت نیست. بعضی اوقات برای جذب و تامین یک ماده مغذی لازم نیست میزان مصرف آن را افزایش دهید بلکه کافی است مصرف مواد غذایی دیگری که موجب کاهش میزان آن ویتامین می‌شود را کاهش دهید.

این کارشناس تغذیه عنوان کرد: فرقی نمی‌کند که گیاهخوار یا گوشتخوار باشید، سعی کنید برنامه غذایی تان سرشار از سبزیجات سبز، زرد و میوه‌های نارنجی رنگ باشد، به این دلیل که این میوه‌ها و سبزیجات رنگی بیشترین میزان بتاکاروتن و دیگر کاروتنوئیدها را به بدن می‌رسانند.

کلیه حقوق متعلق به شبکه خبري صنايع غذايي ايران می باشد.