

# ویتامین ها و مکمل های مورد نیاز دوران بارداری

در بارداری، برخی از مواد معدنی و ویتامین های مورد نیاز بدن به میزان کافی از طریق منابع طبیعی جذب نمی شود و لازم است که مادر، مکمل مصرف کند



یک رژیم غذایی سالم و متنوع در دوران بارداری برای تامین ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن در این دوران حساس لازم است. اما ممکن است در بارداری، برخی از مواد معدنی و ویتامین های مورد نیاز بدن به میزان کافی از طریق منابع طبیعی جذب نشود و لازم باشد که مادر، مکمل های حاوی این مواد را هم به صورت قرص مصرف کند البته با تجویز پزشک. این ویتامین ها در رشد سیستم عصبی و سلول های مغز جنین نقش مهمی به عهده دار دو کمبود آن باعث ناهنجاری عصبی، افزایش خطر زایمان پیش از موعد و فشار خون بارداری می شود. شمارا با برخی از این مواد معدنی و ویتامین های مورد نیاز در بارداری آشنا می کنیم.



## ۱ اسید فولیک

از ویتامین های ضروری دوران بارداری است و نقش مهمی در پیشگیری از نقص های مادرزادی جنین مثل نقص لوله عصبی دارد. شروع مصرف اسید فولیک از یک تا سه ماه پیش از بارداری تا پایان آن است. در یک بارداری کم خطر و سالم، مادر باید روزانه ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک مصرف کند. اجازه دهید میزان مصرفی آن را پزشک تان تعیین کند.

## ۲ ویتامین D

مصرف این ویتامین در زنان باردار باعث جذب بیشتر کلسیم و تثبیت آن در استخوان ها



## دانشتنی ها

## فواید نور درمانی برای آکنه

مطالعات پزشکان در آمریکا نشان می دهد، اگر چه نور درمانی برای برخی بیماران مبتلا به آکنه مفید است ولی با اطلاعات موجود نمی توان به طور قطع گفت این روش اثربخشی و کارایی زیادی دارد و می تواند جایگزین آنتی بیوتیک شود. به گزارش ساینس دیلی، در حالی که تبلیغات مختلفی

در باره درمان آکنه با نور آبی وجود دارد، هنوز مطالعات مختلف کارایی و اثربخشی این روش را تایید نکرده است. آکنه یک التهاب پوستی است که به صورت جوش های قرمز و معمولاً چرکی در پوست (به ویژه صورت) ظاهر می شود و اغلب در نوجوانان شایع است. مصرف غذاهای چرب و شیرین التهابات

آکنه را افزایش می دهد. اختلالات هورمونی، رژیم غذایی پر چرب، دستکاری جوش های صورت، استرس، استفاده از داروهای خاص و تغییرات جوی مهم ترین دلایل بروز آکنه است. برای پیشگیری از آکنه این چند نکته را به یاد داشته باشید. ۱- محیط خود را عوض کنید اگر در محیطی مانند آشپزخانه کار می کنید و دائماً در تماس با چربی ها هستید، شغل

خود را عوض کنید؛ چرا که روغن های محیط، می تواند به پوست رسیده و فولیکول های مو را مسدود کند ۲- از لوازم آرایشی کم چرب استفاده کنید استفاده از لوازم آرایشی روغنی هم مانند مور بالا، سبب نفوذ روغن به پوست و مسدود کردن فولیکول های موی می شود. سعی کنید برای زیبایی چند لحظه ای، زیبایی طبیعی و نور آن هم خطرناک است.

همیشگی خود را افشان کنید! ۳- صورت خود را کمتر لمس کنید با لمس کردن چهره خود، باکتری های زیادی از دستان شما به صورت تان منتقل شده و آکنه ایجاد میشود. این عادت را از خود دور کنید! ۴- کمتر زیر نور خورشید بمانید همانطور که نور خورشید و ویتامین های موثری برای پوست دارد، قرار گرفتن طولانی مدت زیر نور آن هم خطرناک است.

## پزشکی

## روش جذب بهتر قرص کلسیم

کلسیم یکی از مواد مورد نیاز بدن است که باعث استحکام استخوان ها و تقویت سیستم ایمنی بدن می شود، به دلیل اهمیت جذب مناسب کلسیم در ادامه شمارا با خوراکی هایی آشنا می کنیم که با مصرف آن ها جذب کلسیم بهتر انجام می شود. همراه با مکمل کلسیم، از قرص ویتامین C (VitaminC) یا مواد خوراکی غنی از ویتامین C (VitaminC) مانند پرتقال استفاده کنید. اسید آمینه «لیزین» برای جذب کلسیم لازم است. خوراکی های غنی از آن را بخورید، مانند تخم مرغ، ماهی و لوبیا. مقدار کلسیم مصرفی روزانه خود را چند قسمت کنید و هر بار یک قسمت را بخورید، زیرا مطالعات نشان داده است که دریافت مکمل کلسیم به دفعات متعدد و مقدار کمتر، موثرتر از دریافت یک جای کلسیم و به مقدار زیاد است؛ اگر باید روزانه دو عدد قرص کلسیم بخورید، (صبح یک عدد و عصر یک عدد) مکمل کلسیم را به نسبت دو به یک همراه با مکمل منیزیم بخورید، یعنی دو قسمت کلسیم و یک قسمت منیزیم. مکمل کلسیم را همراه مکمل آهن نخورید، زیرا اثر هر دو آن ها کم می شود. نوشابه های گازدار را به مقدار خیلی کم مصرف کنید یا اصلاً مصرف نکنید، زیرا به علت داشتن اسید فسفریک (فسفر زیاد) باعث دفع کلسیم از بدن می شود. مصرف خوراکی های با منشأ حیوانی را کاهش دهید. دریافت زیاد پروتئین های حیوانی (مثل گوشت، تخم مرغ، شیر و لبنیات) با مصرف زیاد فسفر موجب دفع کلسیم از طریق ادرار می شود. دریافت زیاد نمک نیز چنین اثری دارد. سبوس گندم را به میزان متوسط مصرف کنید، زیرا مصرف زیاد آن، با جذب کلسیم تداخل می کند. اگر سنگ کلیه دارید یا سابقه ابتلا به سنگ کلیه در خانواده شما وجود دارد، مکمل کلسیم نخورید.

بیتوته تبیان

## سواد سلامت

## تخمین طول عمر طبیعی انسان از روی ژنوم

دانشمندان استرالیایی بیش از ۲۵۰ گونه از حیوانات با طول عمر شناخته شده را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند تا ۴۲ ژن را که در تعیین طول عمر گونه های مختلف موثر است شناسایی کنند. دانشمندان سازمان پژوهش های علمی و صنعتی همسود استرالیا (CSIRO) به این نتیجه رسیدند که طول عمر انسان در زیستگاه طبیعی ۳۸ سال است. دانشمندان یک مدل ژنتیکی تهیه کرده اند که می تواند حداکثر طول عمر مهره داران مختلف، از جمله هر دو گونه زنده و منقرض شده را تخمین بزند. نتایج این مطالعات نشان داد که یک نهنگ از آن چه قبلاً تصور می شد، زندگی کند. محققان با استفاده از ژنوم انسان دریافتند که طول عمر طبیعی انسان ها حداکثر ۳۸ سال است. به گفته دانشمندان، مردم عمر طولانی خود را مدیون پیشرفت علم و پزشکی هستند. منبع: اسپوتنیک

## داده های تصویری

## خواص اسفناج

معدن آهن برای رفع کم خونی

کپسول ویتامین C برای درمان سرماخوردگی

بمب ویتامین A برای سلامت چشم ها

مخزن کلسیم برای دندان و استخوان ساز

فیبر خالص برای درمان یبوست

## سلامت

## چرا بعد از یک خواب کامل، چشم ها پف می کند؟

نیست و انگار دیشب فقط یکی دو ساعت خوابیده اید حتی دیگران هم متوجه این موضوع می شوند و به آن اشاره می کنند. از شما می پرسند چرا دیشب خوب خوابیدید یا این که چرا استرس دارید و افسرده به نظر می رسید؟ بدترین وضعیت این است که این حالت چشم ها تصادفی بروز کند. یک روز خوب باشید و روز دیگر خسته به نظر برسید. دلایل زیادی می تواند عامل و منشأ بروز خستگی چشم ها باشد. در زیر به پنج دلیل عمده آن اشاره می کنیم:

### کم آبی

کمبود آب در بدن می تواند باعث خستگی و سیاهی یا پف کردن چشم ها شود. پوست اطراف چشم های ما بسیار حساس است و با کمی کمبود آب بدن به سرعت واکنش نشان می دهد.

بهتر است همیشه پس از هفت تا هشت ساعت خواب، مایعات و آب زیادی بنوشید تا فوری خستگی چشم ها رفع شود.

### مصرف غذاهای شور

دلیل دیگر، مصرف بیش از اندازه نمک است که به باقی ماندن آب در بدن و به ویژه اطراف چشم ها منجر می شود. احتیاس آب در زیر پوست اطراف چشم می تواند باعث پف کردن و ورم آن ها شود. مصرف نمک را کاهش دهید و آب بیشتری بنوشید تا التهاب های دور چشم کاهش یابد.

### مصرف بیش از حد کافئین

خوردن یک فنجان قهوه در صبح بسیار ضروری است، ولی اگر عادت دارید در طول روز بیش از چهار تا پنج فنجان قهوه بنوشید شاید چشم های شما پس از خواب متورم و خسته به نظر برسد.

### آلرژی

اولین دلیل خستگی و پف کردن چشم می تواند آلرژی و حساسیت ها باشد. حساسیت های فصلی یا حساسیت به ذرات گرد و غبار، موی گربه هنگامی که با چشم شما تماس دارد و... باشد. بدن

ما ماده شیمیایی به نام «هیستامین» تولید که رگ های خونی زیر چشم را گشاد می کند، جریان خون را افزایش می دهد و باعث التهاب می شود. هر عاملی که باعث تولید بیش از حد «هیستامین» شود؛ می تواند چشم ها را از حالت عادی خارج کند.

