

خانه نو نوی کور

New Home



خانه نو، سرویس خبری برای اهل افغانستان در امریکا است
نوی کور، په امریکا که د افغانانو لپاره یو خبری خدمت دی

A news service for Afghans in America

NEW HOME is brought to you by Sahan Journal, Afghan Cultural Society, and Center for Victims of Torture. It's reported and written by Hussain Ali Haidari.



Photo Credit: Hussain Ali Haidari

اهمیت مصرف ویتامین دی، بی ۱۲ و آهن

- اهل افغانستان در مینه سوتا کم تر ویتامین دی، بی ۱۲ و آهن مصرف می کنند
- مصرف نکردن ویتامین مشکلات مختلف را برای صحت انسان به بار می آورد
- استفاده از ویتامین را جز برنامه روزانه خود قرار دهید

اهمیت و مشکلات مصرف نکردن ویتامین دی، بی ۱۲ و آهن

تغییر در محیط، کشور، آب و هوا و سبک زندگی، تاثیر عمیقی بر سلامت جسمی و روانی ما دارد. این تاثیرات گاهی به حدی کوچک است که ما به آن توجه نمی‌کنیم. اگر پایمان بشکند یا مشکل شدید معده داشته باشیم، ممکن است به داکتر یا شفاخانه مراجعه کنیم. در حالی که اگر احساس گیجی یا خستگی می‌کنیم، ممکن است نیازی به مراقبت داکتر نداشته باشیم، اما گزینه‌های دیگری برای اینکه چگونه احساس بهتری داشته باشیم وجود دارد. در امریکا، یکی از روش‌ها برای رهایی از این وضعیت، استفاده از ویتامین‌ها است. در بسیاری موارد، ویتامین به شکل قرص، کپسول پودری و یا به شکل و مزه شیرینی‌باب عرضه می‌شود. ویتامین‌ها در فروشگاه‌های مواد غذایی چون تارگیت فروخته می‌شود و شما برای خرید آن نیاز به نسخه داکتر ندارید. هر فرد با توجه به نیاز سلامتی خود، می‌تواند که آن را تهیه کند.

طبق گزارش‌های صحتی، اهل افغانستان در مینه‌سوتا ویتامین‌های دی، بی ۱۲ و آهن را به حد لازم دریافت نمی‌کنند. با قرار نگرفتن در معرض نور خورشید یا تغییر رژیم غذایی‌مان سبب می‌شود که نیازهای بدن ما به این ویتامین‌های رفع نشود. اهل افغانستان که در مینه‌سوتا هستند، بدون شک که در معرض آفتاب کمتر قرار می‌گیرند و همچنان رژیم غذایی‌شان تا حدی تغییر کرده است. گرچند این مساله بسیار حاد نیست، اما ارزش توجه را دارد. به عنوان مثال، کمبود ویتامین دی در بدن سبب نرمی و شکنندگی استخوان می‌شود یا این که سبب سوز در دست و پا می‌گردد. کمبود ویتامین بی ۱۲ سبب می‌شود که بدن خون جدید را کمتر تولید کند. در کنار این کمبود ویتامین بی ۱۲ سبب سرگیجی، خستگی و غمگینی می‌شود. همچنان کمبود آهن در بدن سبب می‌شود که احساس خستگی کنید یا این که فکر کنید که نفس کشیدن برای شما دشوار شده است. یک راه آسان برای رفع این مشکلات، استفاده از ویتامین است. ویتامین‌های دی، بی ۱۲ و آهن در فروشگاه‌های مختلف قابل دسترس است. اکثر افرادی که ویتامین مصرف می‌کنند، آن را به بخشی از برنامه روزانه خود تبدیل می‌کنند. به عنوان مثال ویتامین را در حمام، آشپزخانه یا اتاق خواب خود می‌مانند، تا بتوانند ویتامین‌ها را هنگام مسواک زدن، خوردن غذا یا رفتن به رخت‌خواب مصرف کنند. این یک راه کوچک و ساده است که ما می‌توانیم از خود مراقبت کنیم.

منابع ویتامین بی ۱۲

ویتامین بی ۱۲ برای رشد و عملکرد سیستم عصبی مرکزی و تشکیل گلوبول‌های سرخ خون ضروری است. منابع غذایی بی ۱۲ شامل موارد زیر است: جگر گاو، صدف، ماهی قزل آلا، ماهی تن، گوشت چرخ کرده، شیر، ماست ساده، غلات غنی شده و تخم مرغ است.

ادامه ...

شما همچنان می‌توانید ویتامین بی ۱۲ را به صورت خوراکی (جویدن کپسول) یا زیر زبان (ماندن کپسول در زیر زبان) مصرف کنید. هر دوی این گزینه راه موثر برای جذب ویتامین در بدن است. گاهی یک فرد به دلیل کمبود پروتین خاص در معده، قادر به جذب بی ۱۲ از طریق غذا یا مکمل‌های خوراکی نیست. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، داکتر دستور تجویز بی ۱۲ را از طریق تزریق می‌دهد تا بتواند به خوبی جذب شود. اگر کمبود انرژی، بی‌حسی یا سوزش در دست‌ها و پاها، کاهش وزن، حالت تهوع، مشکل در راه رفتن و ضعف عضلات را تجربه می‌کنید، از پزشک خود در مورد کمبود ویتامین بی ۱۲ سوال کنید.

منابع ویتامین دی

ویتامین دی با افزایش جذب کلسیم در معده به رشد و ساخت استخوان‌ها کمک می‌کند. به همین دلیل است که محصولات سرشار از کلسیم مانند شیر و شیر خشک برای نوزادان با ویتامین دی غنی شده‌اند. ویتامین دی کافی به رشد استخوان‌های سالم کودکان کمک می‌کند و از افراد مسن در برابر پوکی استخوان محافظت می‌کند. شما می‌توانید ویتامین دی را از ۳ منبع دریافت کنید: غذا، قرار گرفتن در معرض نور خورشید و مکمل‌ها. منابع غذایی ویتامین دی عبارت‌اند از: روغن کبد، ماهی قزل آلا، رنگین کمان، قارچ سفید، شیر و غلات غنی شده. قرار گرفتن در معرض نور خورشید، باعث دریافت ویتامین دی، به مقادیر مختلف و بر اساس عوامل مختلف در بدن انسان‌ها می‌شود. بنابراین ارایه دستورالعمل کلی در مورد قرار گرفتن در معرض نور خورشید دشوار است. فقط به خاطر داشته باشید که در روزهای آفتابی، حتی در زمستان، بخشی از وقت خود را در خارج از خانه بگذرانید، چون برای سلامتی شما مفید است و فرصت‌های زیادی برای لذت بردن و تقویت خلق و خوی شما فراهم می‌کند. با این حال، اگر در دست‌ها و پاها خود احساس سوزش، درد استخوان، درد عضلات و ضعف دارید، یا سابقه شکستگی استخوان دارید، در رابطه به مصرف کردن ویتامین دی با داکتر خود صحبت کنید.

منابع آهن

آهن یکی از اجزای اصلی گلوبول‌های سرخ خون است. در کنار این آهن، برای حمایت از رشد فیزیکی و رشد عصبی ضروری است. منابع غذایی حاوی آهن عبارت‌اند از: گوشت گاو، مخصوصاً جگر گاو، غلات غنی شده، لوبیای سفید، عدس، نخود، اسفناج، بادجان، بادام هندی و پسته است. مکمل‌های آهن در فرمول‌های مختلف وجود دارد. ممکن است بخواهید با پزشک خود در مورد این‌که کدام نوع و دوز برای شما بهترین است صحبت کنید. مکمل‌های آهن برای اطمینان از جذب مناسب بهتر است با معده خالی مصرف شوند. ممکن است در مصرف مکمل‌های آهن زیاده‌روی کنید که در موارد شدیدتر باعث ناراحتی معده و استفراغ می‌شود. اگر احساس خستگی، ضعف، مشکل در تمرکز دارید و اغلب احساس سرما می‌کنید، بهتر است سطح آهن خود را بررسی کنید.

لطفاً پیشنهاد یا نظرتان را با ما شریک

کنید

651-504-8170