

# درمان با ویتامین ها

درمان با ویتامین‌ها: مؤثرترین درمان‌های ویتامینی و مواد معدنی برای مشکلات روزمره سلامتی و بیماری‌های جدی / نوشته ویراستاران کتاب‌های بهداشتی مجله پیشگیری؛ ویراسته آلیس فاینشتاین؛ ترجمه حسین حقیر. - تهران: آفریگان، ۱۳۷۸.

۷۱۲ص: جدول. ISBN 964-90217-0-1

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

*Prevention's Healing with Vitamins:*

عنوان اصلی:

*The Most Effective Vitamin and Mineral Treatments for Everyday*

*Health Problems and Serious Disease - From Allergies and*

*Arthritis to Water Retention and Wrinkles*

۱. ویتامین‌ها - مصارف درمانی. ۲. مواد معدنی در بدن. ۳. مکمل‌های مواد غذایی - به زبان ساده.

الف. فاینشتاین، آلیس. *Feinstein, Alice*. ب. حقیر، حسین، مترجم.

۶۱۵/۳۲۸

RM۲۵۹/د۴

۱۳۷۸

م۷۸-۱۷۳۷۱

کتابخانه ملی ایران

# درمان با ویتامین‌ها

مؤثرترین درمان‌های ویتامینی و مواد معدنی برای مشکلات روزمره  
سلامتی و بیماری‌های جدی - از آلرژی‌ها و التهاب مفاصل  
گرفته تا احتباس آب و چروک‌های صورت

نوشته ویراستاران کتاب‌های بهداشتی مجله پیشگیری

ویراسته آلیس فاینشتاین

ترجمه دکتر حسین حقیر



این کتاب ترجمه‌ای است از:

**Healing With Vitamins**

By the editors of *Prevention* Magazine Health Books

Edited by Alice Feinstein

Rodale Press, Inc., 1996



**نشر آفرینگان**

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری

شماره ۲۱۵، تلفن ۶۶۴۱۳۶۶۷

آماده‌سازی، امور فنی و توزیع:

**انتشارات ققنوس**

\* \* \*

ویراستاران کتاب‌های بهداشتی مجله پیشگیری

(سر ویراستار: آلیس فاینشتاین)

**درمان با ویتامین‌ها**

دکتر حسین حقیر

چاپ سوم

۱۵۰۰ نسخه

۱۳۸۴

چاپ شمشاد

حقوق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۶۴-۹۰۲۱۷-۰-۱ ISBN:964-90217-0-1

*Printed in Iran*

## فهرست

مقدمه / استفاده از قدرت شفابخش و اعجاب‌انگیز طبیعت..... ۱۱

### بخش اول

#### ویتامین‌ها و مواد معدنی برای سلامتی

آهن.....	۱۷	کلسیم.....	۴۱
اسید پانتوتنیک.....	۱۹	گوگرد.....	۴۳
اسید فولیک.....	۲۰	منیزیم.....	۴۴
بتا- کاروتن.....	۲۲	مواد معدنی کمیاب.....	۴۶
بیوتین.....	۲۴	نیاسین.....	۵۹
پتاسیم.....	۲۶	ویتامین A.....	۶۱
تیامین.....	۲۸	ویتامین B6.....	۶۳
روی.....	۲۹	ویتامین B12.....	۶۶
ریبوفلاوین.....	۳۲	ویتامین C.....	۶۹
سدیم.....	۳۴	ویتامین D.....	۷۳
سلنیوم.....	۳۶	ویتامین E.....	۷۶
فسفر.....	۳۹	ویتامین K.....	۷۸

### بخش دوم

#### نسخه‌های درمانی برای بهبود بیماری‌ها

آب سیاه / کاهش فشار چشم.....	۸۵
آب مروارید / برطرف کردن تاری دید.....	۸۹

- ۹۷ ..... آرتریت روماتوئید / کاهش دادن التهاب
- ۱۰۷ ..... آریتمی‌های قلبی / رام کردن طوفان‌های سرکش الکتریکی در قلب
- ۱۱۴ ..... آسم / یافتن راهی برای تنفس آسان‌تر
- ۱۲۳ ..... آفتاب سوختگی / محافظت در برابر پرتوهای زیانبخش
- ۱۳۱ ..... آفت‌های دردناک دهان / تسکین درد زخم‌های دهان
- ۱۳۴ ..... آندومتریوز / ایجاد زندگی بدون درد
- ۱۴۰ ..... احتباس آب / تلنگر زدن به مشک پر از آب
- ۱۴۶ ..... اختلالات غذا خوردن / اصلاح رابطه جسم و روان
- ۱۵۴ ..... استئوآرتریت (آرتروز) / کاهش سرعت تخریب مفصل
- ۱۶۱ ..... استحاله لکه بینایی (دژنراسیون ماکولا) / حفظ بینایی برای سال‌های بعد
- ۱۶۹ ..... اسکرودرمی / نرم شدن پوست چرمی
- ۱۷۴ ..... اسکروز متعدد / سرکوب کردن یک بیماری مخرب عصبی
- ۱۸۱ ..... اسکوروی / با مصرف ویتامین C برطرف می‌شود
- ۱۸۶ ..... اسهال / یافتن راهی برای باقی ماندن غذا در بدن
- ۱۸۹ ..... اضافه وزن / خودتان را لاغر کنید
- ۱۹۷ ..... افزایش فشار خون / مواد معدنی در پایین آوردن آن قدرت جادویی دارند
- ۲۰۶ ..... افزایش کلسترول / از خودتان در برابر حوادث ناگوار محافظت کنید
- ۲۱۳ ..... افسردگی / غلبه بر تاریکی
- ۲۱۹ ..... التهاب وریدی (فلبیت) / اجتناب از مشکلات جدی
- ۲۲۳ ..... الکلیسم / ترمیم آسیب تغذیه‌ای
- ۲۳۱ ..... ایمنی / تقویت نیروهای دفاعی بدن
- ۲۴۲ ..... بری‌بری / به دست آوردن تیامین به میزان کافی
- ۲۴۴ ..... بیخوابی / تنظیم مجدد ساعت خواب
- ۲۴۹ ..... بیماری آلزایمر / نبرد با دزد حافظه
- ۲۵۶ ..... بیماری پارکینسون / خفیف‌تر کردن لرزش
- ۲۶۳ ..... بیماری پلاگر / کشف راز ابتدای قرن

- ۲۶۶ ..... بیماری رینود / گرم کردن انگشتان یخزده
- ۲۷۱ ..... بیماری سلیاک / تلاش برای جذب کافی مواد مغذی
- ۲۷۴ ..... بیماری لوژری / یک راه حل اساسی
- ۲۷۹ ..... بیماری منیر / از بین بردن سرگیجه
- ۲۸۵ ..... بیماری ویلسون / توسط روی خنثی می شود
- ۲۸۹ ..... بیماری های قلبی / مقدار کم مواد مغذی شما را در معرض خطر این بیماری ها قرار می دهد
- ۳۰۳ ..... پرولاپس دریچه میترال / کاهش علائم قلبی
- ۳۰۸ ..... پستان های فیبروکیستیک / کوچک کردن توده های پستانی
- ۳۱۶ ..... پسوریازیس / تجویز ویتامین D / امیدهای تازه ای ایجاد کرده است
- ۳۲۱ ..... پوکی استخوان (استئوپوروز) / با قامتی راست قدم به سن کهولت بگذارید
- ۳۳۵ ..... پیری / یک راه حل اساسی
- ۳۴۱ ..... تبخال / حفظ زیبایی لب ها
- ۳۴۵ ..... تبخال تناسلی / به تأخیر انداختن بروز مجدد (عود) بیماری
- ۳۵۱ ..... تماس با مه - دود / محافظت در برابر آلودگی هوا
- ۳۵۶ ..... تهوع صبحگاهی / آرام کردن معده پر آشوب
- ۳۵۹ ..... جراحی / به فکر ترمیم بدن خود باشید
- ۳۶۸ ..... چروک های صورت / برطرف کردن چروک های صورت
- ۳۷۵ ..... حساسیت ها (آلرژی ها) / موادی که عطسه را کاهش می دهند
- ۳۸۲ ..... خستگی مفرط / وقتی انرژی به پایان رسیده است، چه باید کرد؟
- ۳۸۶ ..... درد قلبی / کاهش احساس فشار بر روی قفسه سینه
- ۳۹۲ ..... درماتیت / پایان دادن به تحریک پوست
- ۳۹۸ ..... دیابت / کمک به بدن برای تنظیم قند خون
- ۴۱۰ ..... دیس پلازی گردن رحم / قرار دادن سلول های غیرطبیعی در مسیر طبیعی
- ۴۱۶ ..... راشیتیس / تشکیل استخوان های قوی
- ۴۲۰ ..... ریزش مو / حفظ مقدار مویی که باقی مانده است
- ۴۲۳ ..... زخم های بستر / تغذیه پوست در مناطق تحت فشار

- ۴۲۸ ..... زونا / بروز مجدد (عود) آبله مرغان
- ۴۳۴ ..... ژنژیویت (التهاب لثه) / کشف نقش ویتامین C
- ۴۳۸ ..... سرطان / پیشگیری از ایجاد آن در بدن شما
- ۴۵۹ ..... سرماخوردگی / مواد مغذی شایع برای درمان یک بیماری شایع
- ۴۶۷ ..... سنگ‌های صفراوی / تمیز کردن کیسه پر از سنگریزه
- ۴۷۲ ..... سنگ‌های کلیه / راه‌حل بیماری‌ای دردناک
- ۴۸۰ ..... سوختگی‌ها / ترمیم آسیب
- ۴۸۵ ..... سیگار کشیدن / کنترل آسیب ضمن ترک این عادت
- ۴۹۳ ..... شب‌کوری / چشم به ویتامین A نیاز دارد
- ۴۹۸ ..... صرع / قطع کردن مدارهای کوتاه در مغز
- ۵۰۷ ..... عفونت‌های قارچی / کم کردن خارش
- ۵۱۳ ..... عفونت‌های مثانه / رفع مشکل ادراری
- ۵۱۸ ..... فراموشی / به مغزتان کمک کنید تا بهتر کار کند
- ۵۲۵ ..... فیبروز کیستیک / تغذیه موجب تغییر وضعیت بیماری می‌شود
- ۵۳۱ ..... کاردیومیوپاتی / مواد مغذی محافظ قلب
- ۵۳۹ ..... کبود شدگی‌ها / درمان تغییر رنگ‌های آبی و سیاه
- ۵۴۴ ..... کم‌خونی / بازگشت رنگ صورتی
- ۵۵۲ ..... گرفتگی عضلات (کرامپ‌های) ساق پا / برطرف کردن حالت فشار در ساق پا
- ۵۵۸ ..... لکه‌های پیری / به تدریج محو می‌شوند
- ۵۶۴ ..... لنگش متناوب / بهبود بخشیدن گردش خون
- ۵۷۱ ..... لوپوس / مقابله با تهاجم دستگاه ایمنی
- ۵۷۸ ..... مشکلات پروستات / برخورد با یک بیماری شایع
- ۵۸۴ ..... مشکلات چشایی و بویایی / تغذیه تقویت‌کننده حس
- ۵۸۸ ..... مشکلات دوران یائسگی / بازسازی تغییر ایجاد شده در زندگی
- ۵۹۶ ..... مشکلات قاعدگی / مواد مغذی ناراحتی ماهانه را کاهش می‌دهند
- ۶۰۲ ..... مشکلات ناخن / مقابله با ناخن‌های شکننده



- میگرن / پایان دادن به درد ..... ۶۰۳
- نازایی / افزایش احتمال باروری شما ..... ۶۱۱
- نشانگان پای بی‌قرار / وقتی پاهای شما زندگی جداگانه‌ای دارند ..... ۶۱۸
- نشانگان پیش از قاعدگی / پایان دادن به ناراحتی ماهانه ..... ۶۲۵
- نشانگان خستگی مزمن / ایجاد انرژی توسط مواد مغذی ..... ۶۳۱
- نشانگان مجرای مچ دست (سندرم تونل کارپ) / یافتن راهی برای بهبود ..... ۶۴۱
- نقایص مادرزادی / تغذیه مناسب برای دو نفر ..... ۶۴۷
- نقرس / مقابله با بیماری توسط رژیم غذایی ..... ۶۵۴
- وریدهای واریسی / پیروزی در نبرد برای صعود ..... ۶۵۹
- وزوزگوش / خاموش کردن زنگ ..... ۶۶۵
- ویروس نقص ایمنی انسان (ایدز) / تغذیه افراطی طول عمر را زیاد می‌کند ..... ۶۷۳
- نمایه ..... ۶۸۵



## مقدمه

### استفاده از قدرت شفابخش و اعجاب‌انگیز طبیعت

ویتامین‌ها قرص‌های جادویی نیستند. اما اجازه دهید چنین بگوییم: واقعاً انسان دوست دارد که در مورد ویتامین‌ها چنین فکر کند. ماده‌ای که طول عمر شما را زیاد کند، شما را جوان‌تر نشان دهد، در برابر سرطان و بیماری‌های قلبی از شما محافظت کند، دستگاه ایمنی بدنتان را تقویت کند، با بیماری‌ها مبارزه کند و انرژی شما را افزایش دهد، به یقین کاملاً اعجاب‌انگیز یا جادویی می‌نماید.

چند دهه قبل، زمانی که بحث پیرامون قدرت شفابخشی ویتامین‌ها و مواد معدنی گسترش یافته بود، عموم مردم دیوانه‌وار به سمت شیشه‌های مواد مغذی حمله‌ور شدند. نویسندگان بهداشتی و حتی پزشکان هم از این قاعده مستثنی نبودند. برای مدتی شایع شد که دوزهای<sup>۱</sup> بسیار زیاد ویتامین‌ها می‌تواند هر بیماری‌ای را کاملاً درمان کند. فقط کافی بود که ویتامین‌های مناسب یا ترکیب مناسبی از ویتامین‌ها را مصرف کنید و تمام! شما کاملاً بهبود یافته بودید.

خوب، این حباب خیلی زود ترکید. به یقین ویتامین‌ها و مواد معدنی نمی‌توانند هر بیماری‌ای را کامل درمان کنند، اما می‌توانند کارهای زیادی انجام دهند. موفقیت‌های پژوهشی در طی چند سال قبل موجب داغ شدن مجدد همه آن بحث‌های گذشته شده است. برخی از یافته‌هایی که دانشمندان در مورد قدرت شفابخشی این مواد مغذی حیاتی کشف کرده‌اند بسیار عالی است اما جای تأمل دارد.

بیا بید با هم نگاهی کوتاه به بررسی‌ای بیندازیم که نتوانست چندان مورد توجه عموم

---

۱. doses: دوز دارو عبارت از مقدار مصرف داروست - م.

قرار گیرد. پژوهشگران در لندن ۱۸۰ مدیر میانسالی را که در بریتانیا در بخش صنعت کار می‌کردند مورد بررسی قرار دادند. در یک بررسی دقیق، آن‌ها به گروهی مکمل مولتی‌ویتامین/مینرال<sup>۱</sup> معمولی و به گروه دیگر قرص مشابهی که فاقد مواد مغذی بود، تجویز کردند. پس از پایان هشت هفته، آزمایش‌ها نشان دادند بهبودی آشکاری در کیفیت زندگی افرادی که مکمل مصرف کرده بودند پدید آمده است. گروهی که از مکمل‌ها استفاده نکرده بودند، تغییری را نشان ندادند. پژوهشگران نتیجه‌گیری کردند که ظاهراً این مکمل‌ها در بهبود خلق مدیران و کاهش میزان استرس آن‌ها نقش داشته‌اند. همه این نتایج تنها از یک قرص مولتی‌ویتامین/مینرال روزانه به دست آمد... و داده‌های علمی دقیق تأثیر آن را اثبات کرد.

با افزایش روزافزون بررسی‌های علمی دقیق که فواید بهداشتی چشمگیری را از مصرف ویتامین‌ها و مواد معدنی نشان می‌دهند، ما همگی به جایی بازگشته‌ایم که در چند دهه قبل بودیم: مشتاق به دست آوردن فواید تمام این مواد شفابخش - و کاملاً سردرگم. با وجود آن‌که دلایل مصرف ویتامین‌ها و مواد معدنی هم اکنون بر پایه‌های علمی محکمی استوار است، ولی جستجو برای تهیه مواد مغذی هنوز چیزی کم‌تر از غرق شدن در دریای بی‌کران انواع تجاری این مواد نیست.

شما می‌دانید وقتی برای خرید مواد مغذی به داروخانه یا فروشگاه محل خود می‌روید چه روی می‌دهد. در آنجا شما با انتخاب‌های بی‌شماری روبرو می‌شوید. راهروهای متعدد و قفسه‌های متوالی چیزی بجز سردرگمی به شما نمی‌دهند. حروف و اعداد، مواد مغذی منفرد و ترکیبی، کپسول‌ها و قرص‌ها، شیشه‌هایی با اندازه‌های مختلف و از کارخانه‌های متفاوت، برای جلب نظر و پول‌گرانیهای شما با طرح ادعاهای فریبنده با یکدیگر رقابت می‌کنند.

شخصی که می‌خواهد ویتامین‌ها و مواد معدنی را به روش بی‌خطر و مؤثری مصرف کند چه باید بکند؟ از همه این حرف‌ها گذشته، شما می‌خواهید بدانید به راستی چه باید کرد. خوب، بیش از این جستجو نکنید. تمام این کتاب در مورد مطالبی است که می‌خواهید بدانید.

۱. مکمل مولتی‌ویتامین/مینرال، ترکیبی است از چندین ویتامین و ماده معدنی که به عنوان مکمل رژیم غذایی به صورت قرص یا کپسول مصرف می‌شود - م.

در خلال یک سال و نیم گذشته، پنج نویسنده از گروه کتاب‌های بهداشتی مجلهٔ پیشگیری با صدها پزشک ممتاز و محقق برجستهٔ کشور مصاحبه کردند و دقیقاً همان سؤالاتی را پرسیدند که شما می‌خواهید جوابشان را بدانید: برای پیشگیری، معالجهٔ قطعی یا تسکین بیماری‌های خاص از چه ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌توانید استفاده کنید؟ چه مقدار از این مواد مغذی باید مصرف شود؟ آیا مصرف آن‌ها بی‌خطر است؟ چه نوع نتایجی را از مصرف این مواد می‌توان انتظار داشت.

این نویسندگان همچنین با کمک رایانه هزاران مقالهٔ علمی را مرور کردند تا به این پرسش‌ها پاسخ دهند. آن‌ها همهٔ این اطلاعات گسترده را به صورت کتاب سهل‌الوصولی درآوردند. کتابی که شما اکنون آن را در دست دارید. اگر می‌خواهید بدانید از کدام مادهٔ مغذی و به چه مقداری باید استفاده کنید، فقط کافی است به دنبال بیماری‌ای بگردید که مایلید مطالبی را در مورد آن بدانید.

نویسندگان، علاوه بر نشان دادن چگونگی استفاده از مواد مغذی در مقابله با بیماری‌ها، در طی سیر تحقیقشان به چندین کشف مهم رسیدند.

یکی این‌که مکمل‌ها جایگزین تغذیهٔ مناسب نمی‌باشند. برای کسی که به بهبود و پیشگیری طبیعی معتقد است جای تعجبی وجود ندارد که در زمینهٔ تهیهٔ درمان‌های شفابخش، دانشمندان قادر به شکست دادن طبیعت نیستند.

به همین دلیل، اغلب در این کتاب می‌بینید که پزشکان و پژوهشگران می‌گویند تا جایی که ممکن است باید ویتامین‌ها و مواد معدنی را از طریق غذاها به دست آورد. پزشکان و پژوهشگران، به رغم این توصیه، بارها در این کتاب مصرف مکمل‌ها را - حداقل یک مولتی‌ویتامین را برای آنچه که آن‌ها اطمینان می‌نامند - توصیه می‌کنند. چرا؟

به دست آوردن مقادیر درمانی کافی ویتامین‌ها و مواد معدنی از طریق غذاها اغلب عملی نیست. درست شنیدید، گفتیم مقادیر درمانی. دوزهای زیاد برخی از مواد مغذی دارای چنان آثار قدرتمندی بر روی بدن می‌باشد که همانند دارو عمل می‌کند.

این موضوع شما را به دومین کشف مهم نویسندگان راهنمایی می‌کند: از نظر بی‌خطر بودن، ویتامین‌ها و مواد معدنی باید با همان دقتی مصرف شوند که داروهای نسخه‌ای و بدون نسخه مصرف می‌شوند.

دوزهای زیاد مواد مغذی خاص می‌توانند سمی باشند. آن‌ها می‌توانند عوارض جانبی ایجاد کنند. مواد مغذی خاص می‌توانند با داروهایی که شما مصرف می‌کنید تداخل عمل

داشته باشند. بنابراین هنگام استفاده از این کتاب چند قاعده وجود دارد که باید رعایت شود.

لطفأً اختطارهای پزشکی را جدی بگیرید. آن‌ها برای مصرف بی‌خطر مکمل‌ها ذکر شده‌اند. اگر به دلیل بیماری مهمی زیر نظر پزشک قرار دارید، باید در مورد علاقه‌تان برای مصرف مواد مغذی به عنوان بخشی از درمان بیماری با وی مشورت کنید. به دلیل بررسی‌های علمی انجام شده در این زمینه، هر روز پزشکان بیشتری به تغذیه درمانی روی می‌آورند. ممکن است از این‌که پزشک خود را علاقه‌مند به همکاری جهت یافتن دوزاژ<sup>۱</sup> مناسب و کنترل بهبودی خود بیابید، شگفتزده شوید.

اگر حامله‌اید یا کودک خود را شیر می‌دهید، حتماً قبل از مصرف هر نوع مکملی، حتی یک مکمل مولتی ویتامین، با پزشک خود مشورت کنید.

سرانجام به مقادیر نیاز روزانه<sup>۲</sup> هر ویتامین و ماده معدنی که مصرف می‌کنید توجه فرمایید. مقادیر نیاز روزانه، برنامه‌ای نسبتاً جدید است که از سوی اداره مرکزی نظارت بر غذا و دارو<sup>۳</sup> برای کمک به شما جهت یافتن نیازهای تغذیه‌ای طراحی شده است.

بسیاری از پژوهشگران و پزشکان معتقدند مقادیر نیاز روزانه مواد مغذی خاص - مثلاً ویتامین C - باید به مراتب بیش از مقدار تعیین شده باشد. آن‌ها همچنین متوجه شده‌اند که نیاز بدن به مواد مغذی در هنگام مقابله با بیماری افزایش می‌یابد. به همین دلیل شما در این کتاب به توصیه‌هایی برخورد می‌کنید که اغلب فراتر از مقادیر نیاز روزانه بسیاری از مواد مغذی است.

آرزو می‌کنیم همه با استفاده از مواد مغذی طبیعی سلامتی خود را بازیابند.

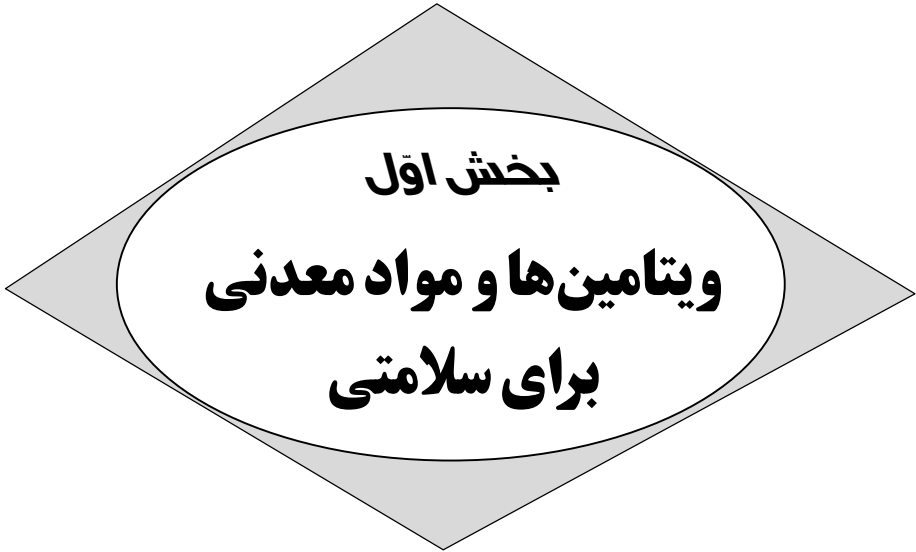
## آلیس فاینشتاین

سر ویراستار

۱. dosage: مقدار مصرفی دارو یا مکمل را گویند - م.

2. Daily Values.

3. Food and Drug Administration.



**بخش اول**

**ویتامین‌ها و مواد معدنی**

**برای سلامتی**





# آهن

مقدار نیاز روزانه: ۱۸ میلی‌گرم

منابع خوب غذایی: گوشت گاو، سرخوشه‌های گندم، سیب‌زمینی پخته شده، دانه سویا، تخمه کدو و صدف‌های خوراکی

هیچ شکی وجود ندارد که بسیاری از ما می‌توانیم بیش از آنچه اکنون آهن دریافت می‌کنیم، این ماده را مصرف کنیم. تقریباً بیست درصد آمریکاییان دچار کمبود این ماده معدنی می‌باشند. به احتمال زیاد این گروه را می‌توان در یک عبارت کوتاه خلاصه کرد: زنان در سن باروری.

دکتر آدریا شرمن<sup>۱</sup>، استاد و رئیس بخش علوم تغذیه‌ای در دانشگاه راتجرز در نیویورک، نیوجرسی می‌گوید: «معتقدم همان‌طور که زنان در مورد مصرف کلسیم به دلیل پوکی استخوان نیاز به توجه بیشتری دارند، در مورد مصرف آهن نیز نیازمند توجه بیشتری نسبت به مردان می‌باشند.»

آهن، که در روده‌ها جذب می‌شود، به دو شکل وارد دستگاه گوارش می‌گردد: آهن همی<sup>۲</sup> و آهن غیرهمی<sup>۳</sup>. آهن همی که در گوشت وجود دارد به خوبی جذب می‌شود. مردان در حدود دو سوم نیاز آهن خود را از طریق آهن همی به دست می‌آورند، در مورد زنان این مقدار متغیر است. آهن غیرهمی در سبزی‌ها وجود دارد و به خوبی آهن همی جذب نمی‌شود.

بیش‌تر آهنی که مصرف می‌شود صرف تشکیل هموگلوبین می‌گردد، ماده‌ای که به گویچه‌های سرخ کمک می‌کند تا اکسیژن را از ریه‌ها به بقیه بدن برسانند. بقیه آهن در مغز استخوان، کبد، طحال و سایر اعضای بدن ذخیره می‌شود.

از آن‌جا که آهن در کمک به آماده شدن سربازان دستگاه ایمنی بدن برای نبرد با عفونت

1. Adria Sherman, Ph. D.

2. heme

3. nonheme

نقش کلیدی دارد، کمبود آن ممکن است منجر به بروز سرماخوردگی شود. به گفته دکتر شرمن، مقادیر کم آهن همچنین می‌تواند موجب خستگی مفرط، رنگپریدگی و بی‌حالی - علامت‌های بارز کم‌خونی - شود. در کودکان، کمبود آهن می‌تواند موجب توقف رشد و اختلال یادگیری شود. سایر علائم کمبود آهن شامل ترک خوردن ناخن‌ها، زبان دردناک و دست و پای سرد می‌باشد. یک حالت آزاردهنده به نام پای بی‌قرار<sup>۱</sup> نیز با کمبود آهن ارتباط دارد.

برخی از متخصصان معتقدند که حتی مشکلات مبهم گوارشی نظیر تولید گاز معده، آروغ زدن، یبوست و اسهال نیز ممکن است ریشه در کمبود آهن داشته باشند. اگر مشکوک شدید که دچار کمبود آهن هستید، از پزشک خانوادگی یا متخصص زنان و زایمان خود بخواهید که در آزمایش سالانه‌ای که برای شما انجام می‌دهد خونتان را از نظر مقدار آهن نیز بررسی کند.

### مصرف بی‌خطر آهن

در مورد مکمل‌های آهن حقیقتی وجود دارد که از نظر سلامتی دلگرم‌کننده است: محققانی که ده سال در بیمارستان بزرگ وینی‌پگ، مانی‌توبا مشغول بررسی بوده‌اند، به طور متوسط در هر سال پنج مورد مسمومیت با مکمل‌های آهن را مشاهده کرده‌اند.

هرچند مسمومیت‌های تصادفی آهن بیش‌تر در کودکانی روی می‌دهد که مکمل‌های حاوی آهن را که برای بالغین فرمول‌بندی شده است مصرف می‌کنند، اما مقادیر زیاد آهن برای بالغین هم می‌تواند سمی باشد. بنابراین اغلب متخصصان توصیه می‌کنند تا زمانی که پزشک شما با انجام دادن آزمایش خون پی‌نبرده است که نیاز به آهن دارید، از مصرف خودسرانه مکمل‌های آهن پرهیز کنید.

دریافت روزانه ۲۵ میلی‌گرم آهن یا بیش‌تر برای مدت زمان طولانی ممکن است موجب بروز عوارض جانبی نامطلوب شود. علائم مسمومیت حاد آهن شامل درد، استفراغ، اسهال و شوک می‌باشد. با این حال، پزشکان به طور طبیعی برای زنان حامله و شیرخواران مکمل آهن تجویز می‌کنند.

1. restless legs

متخصصان معتقدند که از میان انواع مکمل‌های آهن، آن‌هایی که از نمک‌های فرّو<sup>۱</sup> تشکیل شده‌اند بهتر جذب می‌شوند. در میان این گروه، سولفات فرّو بیش‌تر مورد توجه است. قرص‌های روکش‌دار و آهسته رهش<sup>۲</sup> آهن ممکن است کم‌تر موجب اسهال، تهوع و درد شکمی شوند، اما چون محل حداکثر جذب آهن در ابتدای روده کوچک است، تأخیر در زمان آزاد شدن آهن موجب کاهش کلی جذب آهن در بدن می‌شود. مصرف قرص‌های آهن همراه با غذا به کاهش آشوب معده کمک زیادی می‌کند، اما مصرف غذا از سوی دیگر ممکن است جذب آهن را دچار اشکال کند. بنابراین، از آن‌جا که مصرف مکمل‌های آهن در بین وعده‌های غذایی برای جذب آن مفیدتر است، نظر متخصصان آن است که چنانچه شما دچار عوارض جانبی نمی‌شوید یا قادر به تحمل مصرف آهن در بین وعده‌های غذایی هستید، بهتر است آهن را در بین وعده‌های غذایی مصرف کنید.

## اسید پانتوتینیک

مقدار نیاز روزانه: ۱۰ میلی‌گرم

منابع خوب غذایی: غلات کامل، قارچ‌های خوراکی، ماهی آزاد و بادامزمینی

در جهانی که مسکن‌های درد بیداد می‌کنند و با پاشیدن مواد شیمیایی بر روی چمن‌ها، علف‌های سبزتری رشد می‌کنند، اسید پانتوتینیک ممکن است به معنی تفاوت بین مرگ و زندگی باشد.

با انجام یک سری مطالعات آزمایشگاهی، دکتر وون او. سونگ<sup>۳</sup>، دانشیار تغذیه دانشگاه ایالتی میشیگان در لانزینگ شرقی<sup>۴</sup>، متوجه شد که بدن برای خنثی کردن بسیاری از ترکیبات زیانبخش ساخته دست بشر که در علف‌گش‌ها، حشره‌گش‌ها و داروها یافت می‌شود، از کوآنزیم A<sup>۵</sup>، ماده‌ای که حاوی اسید پانتوتینیک است، استفاده می‌کند. به گفته دکتر سونگ، اکنون اسید پانتوتینیک - یکی از ویتامین‌های B<sup>۶</sup> - ضروری در نظر گرفته می‌شود. او می‌افزاید: «این ماده خیلی مهم است. اسید پانتوتینیک در بسیاری از

۱. ferrous salts: نمک‌های آهن دو ظرفیتی

2. slow-release  
5. Coenzyme A

3. Won O.Song, Ph.D.  
4. East Lansing  
6. B vitamins

مسیرهای متابولیک مختلف، از جمله تبدیل غذا به انرژی، ساخت هورمون‌های مختلف و به حرکت درآوردن چربی و کلسترول بدن، نقش دارد.»

به اعتقاد دکتر سونگ، افرادی که احتمال بیش‌تری دارد دچار کمبود اسید پانتوتنیک شوند، افراد مسن، افراد مبتلا به عوارض جدی مصرف الکل و کسانی هستند که از داروهای کاهش دهنده کلسترول استفاده می‌کنند.

نشانه‌های کمبود اسید پانتوتنیک، که بجز در سوء تغذیه شدید ویتامین‌های B-کمپلکس به ندرت روی می‌دهند، شامل احساس سوزش پا، فقدان اشتها، افسردگی، خستگی مفرط، بی‌خوابی، استفراغ و کرامپ‌های عضلانی یا ضعف عضلانی هستند.

### مصرف بی‌خطر اسید پانتوتنیک

اسید پانتوتنیک را در محدوده وسیعی از دوزها تا هزار میلی‌گرم در روز و با همه روش‌ها مورد استفاده قرار داده‌اند، بدون آن‌که عوارض نامطلوبی، بجز موارد نادر اسهال، گزارش شود. مقدار اسید پانتوتنیک لازم برای سمیت زدایی مواد شیمیایی ساخته دست بشر که مردم در معرض آن‌ها قرار دارند، نامعلوم است.

تا پنجاه درصد از اسید پانتوتنیک در طی مراحل مختلف تهیه، کنسرو کردن یا پختن غذا از بین می‌رود. به همین دلیل بهترین منابع اسید پانتوتنیک، غلات کاملی که عملیاتی روی آن‌ها صورت نگرفته است، غلات تقویت شده یا غنی شده که این ماده مغذی به آن‌ها اضافه شده است و مکمل‌های مولتی‌ویتامین / مینرال هستند.

## اسید فولیک

مقدار نیاز روزانه: ۴۰۰ میکروگرم

منابع خوب غذایی: غلات تقویت شده، لوبیای رسمی، لوبیای چشم بلبلی، مارچوبه، اسفناج، گل‌کلم، بامیه و کلم بروکسلی (کلم فندقی)

اسید فولیک یک منبع انرژی غذایی است که موجب ساخته شدن موادی در بدن می‌شود. این ماده تقریباً با بیست آنزیم مختلف همکاری می‌کند تا DNA، یعنی ماده‌ای که حاوی رمز

ژنتیکی بدن می‌باشد، ساخته شود و از طرفی وجود آن برای عملکرد طبیعی عصب نیز ضروری است.

همچنین به نظر می‌رسد اسید فولیک از طریق کاهش مقادیر هوموسیستئین در بدن، مادهٔ شیمیایی مخرب سرخرگ‌ها که در خون افرادی که گوشت می‌خورند تجمع می‌یابد، مانع از بروز بیماری‌های قلبی و سکتۀ مغزی می‌شود.

به علاوه اسید فولیک ممکن است به محافظت از بدن در برابر سرطان‌های ریه، رودهٔ بزرگ و گردن رحم نیز کمک کند. در مطالعه‌ای که در دانشگاه آلاباما<sup>۱</sup> در بیرمنگهام انجام شد، دانشمندان دریافتند زنانی که سلول‌های گردن رحم آن‌ها انباشته از فولات (شکل طبیعی اسید فولیک) بود نسبت به زنانی که مقادیر فولات اندکی داشتند، وقتی که در معرض عوامل خطر ساز متعددی همچون دود سیگار، ویروس پاپیلوما‌ی انسانی، قرص‌های ضدبارداری و به دنیا آوردن فرزند قرار گرفتند دو تا پنج مرتبه کم‌تر دچار دیس‌پلازی گردن رحم شدند. (دیس‌پلازی گردن رحم نوعی بیماری است که در آن سلول‌های گردن رحم دچار رشد و نمو غیرطبیعی می‌شوند. این حالت گاهی در بعضی از زنان تا حدّ سرطان پیشرفت می‌کند).

اسید فولیک همچنین جنین را از نقایص مادرزادی تهدیدکنندهٔ زندگی که در مغز و نخاع روی می‌دهد، محافظت می‌کند. متأسفانه، پژوهشی که توسط مارچ آف دایمس<sup>۲</sup> انجام شد نشان می‌دهد نود درصد زنان در سنّ باروری از توصیهٔ دولت فدرال به تمام زنانی که قادر به باروری هستند در مورد مصرف چهارصد میکروگرم اسید فولیک در روز بی‌اطلاع بوده و تنها پانزده درصد از این موضوع آگاهند. این مقدار اسید فولیک در مکمل‌های مولتی‌ویتامین/مینرال موجود است. با این حال تنها ۲۸ درصد از زنان مورد مطالعه روزانه یک مکمل حاوی اسید فولیک مصرف می‌کردند.

### مصرف بی‌خطر اسید فولیک

هرچند یک بررسی نشان داد که مصرف پانزده میلی‌گرم (پانزده هزار میکروگرم) اسید فولیک در روز موجب بروز تهوع، نفخ، مشکلات خواب و تحریک‌پذیری می‌شود، ولی با وجود این اسید فولیک حتی وقتی در مقادیر زیاد مصرف می‌شود واقعاً بدون عارضهٔ جانبی

1. Alabama

2. March of Dimes

است. دوزهای بیش از چهارصد میکروگرم در روز می‌تواند علائم کم خونی بدخیم، یک بیماری بالقوه کشنده ناشی از کمبود ویتامین B<sub>12</sub>، را مخفی کند. دکتر میر استمپفر<sup>۱</sup>، محقق دانشکده بهداشت عمومی هاروارد می‌گوید: «به طور کلی، مقدار مناسب مصرف فولات در روز چهار دهم میلی‌گرم (چهار صد میکروگرم) است، که طبق برنامه‌ریزی دقیقی که می‌توان تنظیم کرد باید مصرف شود.» یک مثال برای این برنامه‌ریزی که میزان لازم فولات در روز را تأمین می‌کند چنین است: یک فنجان آب پرتقال (۱۱۰ میکروگرم) و یک فنجان غلات غنی از فولات (۱۶۰ میکروگرم) به علاوه یک فنجان اسفناج خام در سالاد ناهار یا شام (۱۳۰ میکروگرم). هرچند فولات در غذاهای یادشده و بسیاری غذاهای دیگر موجود می‌باشد، اما باید آگاه بود که پنجاه درصد این ماده مغذی در طی مراحل تهیه، نگهداری و طبخ غذا در منزل از بین می‌رود. به طور کلی، بیش‌تر فولات موجود در غذاها توسط گرما و نور نابود می‌شود.

موادی که نیاز بدن شما را به این ویتامین افزایش می‌دهند شامل الکل، تنباکو، آسپیرین و سایر داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی، قرص‌های ضدبارداری، قرص‌های حاوی شیرۀ لوزالمعده، استروژن، داروهای ضد اسید معده، داروهای التهاب مفصل مانند متوترکسات و داروهای تجویز شده برای تشنج، مالاریا و عفونت‌های باکتریایی است.

## بتا - کاروتن

**مقدار نیاز روزانه: هیچ**

**منابع خوب غذایی:** سیب‌زمینی تازه، هویج، طالبی، اسفناج و سایر سبزی‌های با رنگ تیره و سبزی‌های پُر برگ

بتا-کاروتن غالباً به عنوان یک ماده مغذی بسیار مؤثر معرفی شده است که جهان را از دست سرطان، بیماری‌های قلبی، پیری، آب‌مروارید و بسیاری از بیماری‌های دیگر نجات خواهد داد.

این مطلب ممکن است کاملاً درست باشد. مطالعات اولیه‌ای که در خلال چند سال

گذشته انجام شده است نشان می‌دهد که هرچه مردم بیش‌تر از میوه‌ها و سبزی‌های غنی از بنا-کاروتن استفاده کنند، احتمال ابتلای آن‌ها به سرطان - مخصوصاً سرطان‌های ریه، معده، مری، دهان، و در زنان سرطان دستگانه تناسلی - کم‌تر می‌شود.

مثلاً در مرکز مطالعه سلامتی پزشکان در دانشکده پزشکی هاروارد، یک گزارش ابتدایی نشان داد که احتمال خطر حمله قلبی در گروهی از مردانِ چهل تا ۸۴ ساله که یک روز در میان پنجاه میلی‌گرم (IU ۸۳۰۰۰)<sup>۱</sup> بنا-کاروتن مصرف می‌کردند پنجاه درصد کاهش یافت. اما در سال ۱۹۹۴، محققان در مورد آثار درمانی بنا-کاروتن دچار تردید شدند. مطالعه‌ای که بر روی ۲۹۰۰۰ مرد فنلاندی سیگاری انجام گرفت ثابت کرد مردانی که روزانه بیست میلی‌گرم (در حدود IU ۳۳۰۰۰) بنا-کاروتن مصرف می‌کردند حقیقتاً میزان بروز سرطان ریه و بیماری‌های قلبی نزد آن‌ها افزایش یافت.

دکتر نورمن کرینسکی<sup>۲</sup>، استاد بیوشیمی در بخش بیوشیمی دانشکده پزشکی دانشگاه تافتز<sup>۳</sup> در بوستون اعتراف می‌کند: «این یک نتیجه غیرقابل پیش‌بینی بود و با آنچه انتظار می‌رفت همخوانی نداشت.»

برخی از دانشمندان معتقدند که ممکن است یکی از دو مشکل زیر باعث افزایش غیرقابل انتظار در میزان بروز بیماری‌های قلبی و سرطان ریه در میان فنلاندی‌ها شده باشد. نخست آن‌که افراد سیگاری مورد آزمایش به مدت چندین دهه - دقیقاً سه دهه - سیگار می‌کشیدند، لذا روند ایجاد سرطان حتی قبل از آن‌که محققان شروع به تجویز بنا-کاروتن کنند، آغاز شده بوده است. به عقیده دکتر جوان کوران - کیلتانو<sup>۴</sup>، دانشیار علوم تغذیه‌ای دانشگاه نیوهمپ شایر<sup>۵</sup> در دورهام<sup>۶</sup>، دلیل دوم عبارت است از مصرف شدید مشروبات الکلی توسط افراد سیگاری مورد بحث - که در مطالعه اولیه گزارش نشده است - و می‌تواند تأثیر بنا-کاروتن را تغییر دهد. دکتر کوران - کیلتانو به این نکته اشاره می‌کند که از مطالعه پژوهشگران فنلاندی نمی‌توان نتیجه‌گیری کرد که تجویز بنا-کاروتن موجب افزایش میزان بروز سرطان یا بیماری‌های قلبی می‌شود. او می‌گوید که سوءتغذیه و مصرف طولانی‌مدت و افراطی سیگار و مشروبات الکلی ممکن است احتمال ابتلای این مردان به بیماری‌های مذکور را افزایش دهد.

۱. International Units (واحد بین‌المللی).

2. Norman Krinsky, Ph.D. 3. Tufts

4. Joanne Curran - Celentano, Ph. D.

5. New Hampshire

6. Durham

بر اساس نظر دکتر کرینسکی، بسیاری از محققان و پزشکان هنوز میوه‌ها و سبزی‌های غنی از کاروتنوئید را برای این بیماری‌ها توصیه می‌کنند. با این حال، برخی از محققان با توجه به نتایج مطالعه محققان فنلاندی ممکن است احتیاط بیشتری را در مورد تجویز بتا-کاروتن به عمل آورند.

روش‌های نسبتاً جدید آزمایشگاهی وجود بتا-کاروتن و همچنین سایر اعضای خانواده کاروتنوئید، مانند آلفا-کاروتن، لیکوپن، زیگزانتین و لوتئین، را که دارای قدرت مبارزه با بیماری‌ها می‌باشند در اکثر غذاها به اثبات رسانیده‌اند، که این امر نیز به بی‌میلی و احتیاط محققان در تجویز اضافی بتا-کاروتن کمک کرده است. به اعتقاد دکتر کرینسکی، در حقیقت موادی که در بالا نام برده شد بیش‌ترین عمل پیشگیری از بیماری‌ها را انجام می‌دهند، در حالی که بتا-کاروتن به تنهایی همه اعتبار این امر را به خود اختصاص داده است.

### مصرف بی‌خطر بتا-کاروتن

دکتر کرینسکی می‌گوید: «مردم به جای مصرف بتا-کاروتن به صورت دارو باید این ماده را از طریق مصرف مواد مغذی غنی از کاروتنوئید به بدن خود برسانند. اما در مورد افرادی که پنج تا نه بار در روز اسفناج، سبزی‌های پربرگ و میوه‌ها و سبزی‌های زردرنگ را مصرف نمی‌کنند، تجویز بتا-کاروتن با دوز متوسط - مثلاً ۵، ۱۰ یا ۱۵ میلی‌گرم (۲۵۰۰۰ تا ۸۰۰۰ IU) در روز - کار عاقلانه‌ای است.» وی می‌گوید که برای مواردی که تجویز بتا-کاروتن مورد تردید است، راه‌حل آسانی وجود ندارد.

تجمع بیش از حد بتا-کاروتن در بدن می‌تواند موجب تغییر رنگ پوست به سمت نارنجی شود. هنگامی که مقادیر ماده مغذی مذکور به حد طبیعی بازگردد، این تغییر رنگ از بین می‌رود.

## بیوتین

مقدار نیاز روزانه: ۳۰۰ میکروگرم

منابع خوب غذایی: مخمر آبجو، دژت، جو، دانه سویا، گردو، بادام زمینی، شیره قند (ملاس)، کلم برگ، شیر، زرده تخم‌مرغ و غلات تقویت شده

ناخن‌های شما بدشکل هستند. آن‌ها را کوتاه کرده، سوهان زده و سپس توسط لاک



روی آن‌ها را پوشانیده‌اید؛ اما هنوز نازک، شکننده و رقت‌انگیز به نظر می‌رسند. ناخن‌های شما هرگز در یک مجلهٔ مُد نشان داده نمی‌شوند، ولی وقتی با کسی دست می‌دهید یا حیوانات دست‌آموز مردم را نوازش می‌کنید نخستین چیزی است که جلب توجه می‌کند. برای حل این مشکل چه می‌خواهید بکنید؟

در این مورد شما ممکن است از برخی مردان و زنانی که در نیویورک به یک پزشک متخصص ناخن مراجعه کرده‌اند، توصیه‌ای بخواهید. در یک بررسی که توسط کالج پزشکان و جراحان دانشگاه کلمبیا در شهر نیویورک و بیمارستان دانشگاه توماس جفرسون<sup>۱</sup> در فیلادلفیا انجام شد، این افراد به طور متوسط دو میلی‌گرم (دو هزار میکروگرم) در روز بیوتین مصرف می‌کردند، بیوتین یک ویتامین B-کمپلکس می‌باشد که جهت سوخت و ساز چربی و پروتئین مصرفی لازم است.

بجز افرادی که ناخن‌های شکننده دارند یا دچار عدم توانایی ژنتیکی برای جذب بیوتین می‌باشند، سایر افراد واقعاً نباید در مورد این موضوع که آیا بیوتین به مقدار کافی به بدنشان می‌رسد یا نه نگرانی داشته باشند. بیوتین یا از طریق مصرف تخم‌مرغ، شیر و غلات به بدن می‌رسد یا آن‌که بدن آنچه را که نیاز دارد خود می‌سازد، بجز در مواردی که نقص ژنتیکی‌ای وجود داشته باشد که مسیر بدن را برای استفاده از این ماده تغییر می‌دهد.

بیماران مبتلا به دیابت نوع II (غیروابسته به انسولین) ممکن است داستان دیگری داشته باشند. وقتی محققان ژاپنی سطوح بیوتین و قند خون بیماران دیابتی را مطالعه کردند، متوجه شدند که هرچه قند خون فردی بالاتر باشد، سطح خونی بیوتین وی پایین‌تر خواهد بود. آن‌ها همچنین متوجه شدند که سطح بیوتین در بیماران دیابتی نسبت به افراد سالم کاملاً پایین‌تر است.

هیچ کس دلیل این امر را به دقت نمی‌داند، اما محققان درصدد برآمدند تا ببینند اگر سطح بیوتین در افراد دیابتی بالا رود چه روی خواهد داد. بدین منظور آن‌ها به مدت یک ماه هر روز نه میلی‌گرم (نه هزار میکروگرم) بیوتین به ۱۸ نفر دیابتی تجویز کردند. نتیجه؟ پس از سی روز، سطح قند خونشان به نصف سطح اولیه رسید. جهت آگاهی از جزئیات کامل استفاده از مواد مغذی برای درمان دیابت، به صفحهٔ ۳۹۸ مراجعه کنید.

## مصرف بی خطر بیوتین

بیوتین یکی از بی خطرترین ویتامین‌هاست. هیچ گزارشی از مسمومیت، حتی وقتی با دوزهای بسیار بالاتر از سیصد میکروگرم نیاز روزانه مصرف می‌شود، وجود ندارد. بیوتین توسط روش‌های خاص تهیه غذا نظیر کنسرو کردن و حرارت دادن از بین می‌رود. لذا همیشه انتخاب میوه‌ها، سبزی‌ها و گوشت تازه بهتر از غذاهای کنسرو شده و حرارت دیده است.

## پتاسیم

مقدار نیاز روزانه: ۳۵۰۰ میلی‌گرم

منابع خوب غذایی: برگه زردآلو، سیب‌زمینی پخته، آلوخشک، طالبی، موز و اسفناج

اگر میمون‌ها آن قدر که در تلویزیون نشان داده می‌شود در طبیعت هم موز می‌خوردند، هرگز هیچ کدام از آن‌ها مبتلا به افزایش فشار خون نمی‌شدند.

چرا که پتاسیم - به طریقی در انسان‌ها - عامل اصلی حفظ فشار خون در سطح مناسب برای ایجاد سلامتی مطلوب دستگاه قلب و عروق است.

پتاسیم چگونه فشار خون را تنظیم می‌کند؟ دانشمندان معتقدند که دلیل این امر ممکن است توانایی پتاسیم برای پمپ کردن سدیم به خارج از سلول‌های بدن و کاهش میزان آب بدن باشد. پتاسیم ممکن است مقاومت عروق خونی را نیز تغییر دهد. دلیل دیگر این موضوع آن است که پتاسیم چگونگی پاسخ دادن عروق خونی را نسبت به هورمون‌های موجود در گردش خون که بر روی فشار خون تأثیر می‌گذارند، نظیر آزوپرسین و نوراپی نفرین، تغییر می‌دهد.

به هر حال، توانایی پتاسیم جهت کاهش فشار خون چنان است که برخی از دانشمندان معتقدند کمبود این ماده معدنی نزد برخی افراد خاص ممکن است واقعاً آغازگر افزایش فشار خون باشد.

بجز اثر اعجاب‌انگیز پتاسیم بر روی فشار خون، ماده معدنی مذکور برای انقباض طبیعی عضله، فعالیت الکتریکی طبیعی در قلب و انتقال سریع تکانه‌های عصبی در بدن نیز

ضروری است. به همین دلیل بی‌نظمی‌های ضربان قلب به عنوان یک نشانهٔ کلاسیک کمبود پتاسیم در نظر گرفته می‌شود. سایر علائم کمبود پتاسیم شامل ضعف عضلانی، بی‌حسی و احساس سوزن سوزن شدن پاها، تهوع، استفراغ، گیجی و تحریک‌پذیری است.

### مصرف بی‌خطر پتاسیم

براساس گزارش مرکز ملی آمارهای بهداشتی در هیاتسویل، مریلند، بیش‌تر ما روزانه حدود ۲۶۵۰ میلی‌گرم پتاسیم مصرف می‌کنیم. به گفتهٔ دکتر دیوید مک کارون استاد طب داخلی و مدیر گروه بیماری‌های کلیه، افزایش فشار خون و داروشناسی بالینی دانشگاه علوم بهداشتی اورگون<sup>۱</sup> در پورتلند، به همین دلیل بیش‌تر ما احتمالاً نیازمند اضافه کردن حداقل سه وعده میوه و سبزی‌های غنی از پتاسیم به رژیم غذایی روزانه خود هستیم.

آیا مصرف یک مکمل پتاسیم آسان‌تر نیست؟ متخصصان معتقدند که منابع غذایی پتاسیم بهتر از فراورده‌های دارویی آن تحمل می‌شوند، هر چند مصرف مکمل‌های پتاسیم - که بدون نسخه در داروخانه‌ها در اختیار عموم قرار دارد و یا در دوزهای بالاتر با نسخهٔ پزشک قابل دسترسی است - گاهی اوقات برای کسانی که داروهای مدرّ دریاقت می‌کنند ممکن است لازم باشد. داروهای مدرّ، آب اضافی بدن را دفع می‌کنند، و در عین حال پتاسیم بدن را نیز کاهش می‌دهند. (دیژیتال، که یک داروی قلبی است، نیز می‌تواند موجب دفع پتاسیم شود.) به اعتقاد دکتر مک کارون، اگر شما از مکمل‌هایی که بدون نسخه به فروش می‌رسد استفاده می‌کنید، بهتر است مجموع پتاسیمی را که روزانه از مواد غذایی و مکمل‌ها دریافت می‌کنید در حدّ ۳۵۰۰ میلی‌گرم حفظ کنید.

وقتی به یک مکمل پتاسیم نیاز دارید، دربارهٔ این‌که کدام نوع مکمل برای شما بهتر است با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید. برخی از پزشکان معتقدند کلرید پتاسیم بهتر از بی‌کربنات پتاسیم، سترات پتاسیم یا گلوکونات پتاسیم جذب می‌شود. مکمل‌های حاوی بیش از ۹۹ میلی‌گرم پتاسیم تنها با تجویز پزشک فروخته می‌شود.

مصرف بیش از حدّ پتاسیم (بیش از پنج هزار میلی‌گرم در روز) می‌تواند موجب به‌هم خوردن تعادل مواد معدنی در بدن و بروز ناراحتی‌های قلبی و کلیوی شود. سایر عوارض

جانمایی شامل ضعف عضلانی، احساس سوزن سوزن شدن دست‌ها، پاها یا زبان و نبض کند یا نامنظم است.

دیابتی‌ها یا بیماران کلیوی، همانند افرادی که از داروهای خاصی همچون داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی، مدرّهای حفظ‌کننده پتاسیم، مهارکننده‌های ACE و داروهای قلبی نظیر هپارین استفاده می‌کنند، قبل از مصرف مکمل‌های پتاسیم باید با پزشک خود مشورت کنند.

## تیامین

مقدار نیاز روزانه: ۱/۵ میلی‌گرم

منابع خوب غذایی: سوس برنج، گوشت گاو، نخود سبز تازه، باقلا، جوانه‌گندم، پرتقال، ماکارونی‌های غنی شده، نان، غذاهای تهیه شده از جو و سایر غلات

این ویتامین در داخل مواد غذایی و غلات پخته شده وجود دارد. احتمالاً تا قبل از آن‌که بر روی یک برچسب غذا مطالبی را در مورد این ویتامین بخوانید، نمی‌دانستید که تیامین را با خوردن مواد غذایی به دست می‌آورید. در سایه این ویتامین B محلول در آب، شما قادر به تبدیل نشاسته و قند موجود در صبحانه خود به انرژی هستید.

برخلاف آمریکا، در بسیاری از نقاط جهان هنوز غلات را با تیامین، یا ویتامین B<sub>1</sub>، تقویت نمی‌کنند.

هرچند برنج و غلات کامل - مواد خام غذایی در تمام دنیا - به‌طور طبیعی حاوی تیامین هستند، ولی روند تمیز کردن آن‌ها جهت مصرف، این ویتامین را حذف می‌کند. به گفته دکتر هورد زوبرلیخ<sup>۱</sup>، استاد بخش علوم تغذیه دانشگاه آلاباما در بیرمنگهام، افرادی که با برنج و غلات فاقد تیامین زندگی می‌کنند، به زودی دچار کمبود تیامین شده و مبتلا به بیماری بری‌بری می‌شوند، علائم این بیماری شامل ضعف عضلانی، بزرگی قلب و تورم دست و پا می‌باشد که حتی راه رفتن را مشکل می‌سازد. وی می‌گوید: «مواردی از این بیماری را دیده‌ام

1. Howerde Sauberlich, Ph. D.

که بیماران دچار اشکال در راه رفتن بودند، و تقریباً به طور معجزه‌آسایی چند ساعت پس از دریافت تیامین، می‌توانستند راه بروند.»

توانایی تیامین در تولید انرژی قابل دسترس برای بدن در مورد مغز اهمیت مضاعفی پیدا می‌کند. دکتر گری گیسون<sup>۱</sup>، استاد عصب‌شناسی در مؤسسه پژوهشی پزشکی بورکه<sup>۲</sup> در دانشگاه کورنل<sup>۳</sup> در وایت پلینز<sup>۴</sup> نیویورک می‌گوید: «اگر دریافت تیامین شما به شدت کاهش یابد، توانایی مغز شما برای استفاده از گلوکز کاهش خواهد یافت؛ و چنانچه استفاده از گلوکز توسط مغز کاهش یابد، اعمال فکری شما مختل خواهد شد.» به گفته دکتر گیسون، کمبود شدید تیامین نه تنها سلول‌های مغزی مسئول حافظه را از بین می‌برد بلکه ممکن است موجب افزایش پروتئینی شود که بیماری آلزایمر را ایجاد می‌کند.

کمبود تیامین همچنین می‌تواند موجب تغییرات خلق، احساس مبهم عدم آسایش، ترس، افکار بیمارگونه و سایر نشانه‌های افسردگی شود - علائمی که پژوهشگران اغلب به آن‌ها علائم عاطفه‌ای - حافظه‌ای می‌گویند.

### مصرف بی خطر تیامین

هرچند مسمومیت با تیامین - که علائم آن شامل خارش، سوزن سوزن شدن و درد است - توسط دوزهای بالای تزریقی ایجاد می‌شود، ولی هیچ شاهدهی دال بر ایجاد مسمومیت از راه مصرف خوراکی وجود ندارد، حتی وقتی دوزهای پانصد میلی‌گرم (۳۳۳ برابر نیاز روزانه ۱/۵ میلی‌گرمی) در روز به مدت یک ماه تجویز می‌شود.

## روی

مقدار نیاز روزانه: ۱۵ میلی‌گرم

منابع خوب غذایی: صدف‌های پخته‌شده، گوشت گاو، گوشت بزه، تخم‌مرغ، غلات کامل، گردو و ماست

وقتی شما به روی فکر می‌کنید، در واقع به رشد و تولید مثل می‌اندیشید. این ماده معدنی

1. Gary E. Gibson, Ph. D.

2. Burke

3. Cornell

4. White Plains

سلول‌هایی را که شما برای حفظ سلامتی خود به آن‌ها نیاز دارید تولید می‌کند، از کمک به ایجاد پوست جدید و سلول‌های جنسی مرد (اسپرم) تا تقویت دستگاه ایمنی بدن، همگی از وظایف این ماده معدنی است.

دکتر آدریا شرمن می‌گوید: «ترمیم، رشد، حاملگی و شیردهی همگی حالت‌هایی هستند که نیاز به روی را افزایش می‌دهند، زیرا در این حالت‌ها نیاز به افزایش سلول‌ها وجود دارد.»

یک مثال خوب، دفاع ایمنی است. قبل از مقابله بدن با مهاجمی خارجی، روی و مواد شیمیایی دیگری به نام آنزیم‌های وابسته به روی برای کمک به ساختن سلول‌های جدید دستگاه ایمنی و مرتب کردن آن‌ها جهت آرایش جنگی با یکدیگر همکاری می‌کنند. به همین دلیل، روی در دفاع علیه عفونت‌های ویروسی مفید است. به همان دلایل، مصرف بیش از حد روی - در یک بررسی ۲۵ میلی‌گرم در روز - موجب کاهش ایمنی بدن می‌شود.

مهارت روی در تولید سریع سلول‌ها وقتی که دچار زخم یا بریدگی می‌شوید به کار می‌آید. دکتر ریچارد وُود<sup>۱</sup> دانشیار تغذیه در دانشگاه تافتز در مدفورد، ماساچوست، و رئیس آزمایشگاه دسترسی حیاتی مواد معدنی در مرکز پژوهش تغذیه انسان در دانشگاه تافتز در بوستون، معتقد است که روی برای تولید کلاژن، بافت همبندی که به ترمیم زخم‌ها کمک می‌کند، حیاتی است. وی می‌گوید: «اگر شما روی کافی به دست نیاورید، ترمیم طبیعی رُخ نمی‌دهد.»

هر چند یافته‌های تحقیقی در این مورد اندک می‌باشند، ولی برخی از پزشکان برای درمان بزرگی پروستات، که در مردان موجب قطع جریان ادرار می‌شود، روی را توصیه می‌کنند. تا زمانی که روی در بررسی‌های عملی وسیع مورد آزمایش قرار نگرفته است، بسیاری از پزشکان در مورد فواید آن شک خواهند داشت. اگر شما می‌خواهید روی را برای رفع مشکلات پروستات خود آزمایش کنید، همکاری شما با یک پزشک آگاه در امر تغذیه مهم است.

حتی چندین آنزیم کلیدی که از بیناییتان محافظت می‌کنند نمی‌توانند بدون روی تشکیل شوند. دکتر وُود می‌گوید: «روی و ویتامین A در چشم‌ها برای حفظ روند طبیعی تطابق

---

1. Richard Wood, Ph. D.