



## مکمل های ویتامین و مواد معدنی برای بزرگسالان Vitamin and Mineral Supplements for Adults

### بهترین منابع ویتامین ها و مواد معدنی کدامند؟

- بُنشن (بقولات) مانند لوبیا، نخود، و عدس
- سبزی های سبز سیر و پهن برگ مانند اسفناج
- غلات غنی شده با اسید فولیک مانند پاستا و سیریالهای غنی شده

برای آگاهی بیشتر در باره ی فولات و بارداری، این پیوند را ببینید: [HealthLinkBC File #38c بارداری و تغذیه: فولات و پیشگیری از نقص لوله عصبی.](#)

برخی زنان ممکن است بیش از دیگران به آهن نیاز داشته باشند. برای اینکه دریابید چه مقدار آهن برای شما مناسب است، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

زنان باردار برای کمک به رشد و پرورش فرزندشان نیاز به آهن بیشتری دارند. خوردن خوراکی های سرشار از آهن و مصرف 16 تا 20 میلیگرم آهن از طریق یک مکمل توصیه می شود. مکمل های پیش از زایمان اغلب حاوی مقدار توصیه شده ی آهن و فولات هستند. خوراکی های سرشار از آهن عبارتند از:

- گوشت قرمز و گوشت ماکیان (مرغ و پرندگان)، صدف خوراکی و ماهی
- عدس و لوبیای خشک
- غلات غنی شده با آهن
- سبزی هایی مانند اسفناج، چغندر سویسی، نخود سبز، مارچوبه، و برگ چغندر

### بزرگسالان بالای 50 سال

نیاز به ویتامین د پس از 50 سالگی افزایش می یابد. توصیه می شود که بزرگسالان بالای 50 سال مکملی حاوی 400IU (واحد بین المللی) ویتامین د، و همچنین خوراکی های سرشار از ویتامین د مصرف کنند، از جمله:

- شیر، شیر خشک، یا شیر تغلیظ شده ی شیرین نشده
- نوشیدنی های سویای غنی شده با ویتامین د
- ماهی های روغنی مانند سالمون و ساردین

همچنین به بزرگسالان بالای 50 سال توصیه می شود که مکمل 12 یا غذاهای غنی شده با ب12 مصرف کنند. هنگامی که پیر

غذا بهترین منبع مواد مغذی از جمله ویتامین ها و مواد معدنی است. غذاهای گوناگون دارای گونه ها و مقدار های متفاوتی از ویتامین ها و مواد معدنی هستند. برای مثال، شیر دارای مقدار زیادی کلسیم، مقدار کمی ویتامین سی، و سایر مواد معدنی مانند ویتامین های آ، ب12 و د می باشد. پرتقال حاوی مقدار کمی کلسیم، مقدار زیادی ویتامین سی، و سایر مواد مغذی مانند فولات و پتاسیم است. غذا همچنین پروتئین، چربی، کربوهیدرات، فیبر و سایر مواد طبیعی مفید برای سلامتی را تأمین می کند.

خوردن انواع مختلف غذاها از جمله سبزی ها، میوه ها، غلات سبوس دار، شیر و جایگزین های آن، و غذاهای پروتئین دار مانند بقولات، مغزها و دانه های گیاهی، ماهی، و گوشت بی چربی می تواند شما را در تأمین نیازهای غذایی تان کمک کند.

بیشتر افراد می توانند با در پیش گرفتن یک رژیم غذایی متعادل و متنوع، ویتامین ها و مواد معدنی را به مقدار کافی تنها از طریق غذا به دست آورند. اما برخی افراد برای برآورده کردن نیاز هایشان به ویتامینها یا مواد معدنی مکمل یا هر دوی آنها نیاز دارند. برای اینکه دریابید به مکملی نیاز دارید یا خیر، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

### چه زمانی به مکمل نیاز دارم؟

چنانچه گزینه های غذایی محدودی داشته باشید، یا اگر به عارضه های پزشکی خاصی مبتلا باشید، امکان دارد که در دوره های خاصی از زندگی خود به مکمل ویتامین یا مواد معدنی یا هر دوی آنها نیاز داشته باشید.

### زنان

فولات یک نوع ویتامین ب موجود در غذا است. مصرف مقدار کافی فولات پیش از بارداری و در دوران بارداری برای پرورش مغز و ستون مهره های سالم کودک مفید است.

نوع فولاتی که در مکمل ها یافت می شود اسید فولیک نامیده می شود. اگر شما در سنین باروری هستید یا هم اکنون باردار هستید یا به فرزندتان شیر می دهید، هر روز مولتی ویتامین حاوی 400 mcg (400 میکروگرم یا 0.4 میلیگرم) اسید فولیک مصرف کنید. اطمینان بیابید که مولتی ویتامین مصرفی تان حاوی ب12 باشد. به مصرف غذاهای دارای فولات ادامه دهید، از قبیل:

## آیا هرگز به مقدار زیادی از مولتی ویتامین/مواد معدنی نیاز خواهید بود؟

به طور معمول نه. امکان دارد که مقدار زیادی از مولتی ویتامین یا مواد معدنی برای درمان برخی عوارض پزشکی خاص توصیه شود. برای مثال، اگر آهن خون شما کم باشد، ممکن است به مکمل آهن نیاز داشته باشید.

از مصرف مقدار زیاد مولتی ویتامین یا مواد معدنی خودداری کنید، مگر اینکه مراقبتگر بهداشتی‌تان توصیه کرده باشد. این امر ممکن است از مقدار بی‌خطر این مواد یا حد اکثر مصرف قابل تحمل (Tolerable Upper Intake Level: UL) تجاوز کند. UL به معنی حد اکثر مقدار مصرف بی‌خطر روزانه‌ی ویتامین یا مواد معدنی است.

## هنگام انتخاب مکمل‌ها، باید به چه نکاتی توجه کنم؟

هنگامی که مکمل ویتامین و مواد معدنی خریداری می‌کنید، شماره فرآورده‌ی طبیعی ( - Natural Product Number (NPN) را بررسی کنید. NPN نشانه‌ی این است که آن مکمل با استانداردهای ایمنی بهداشت کانادا برای فرآورده‌های بهداشتی طبیعی و غیر تجویزی مطابقت دارد. تاریخ مصرف آن را بررسی کنید. مکمل‌هایی که تاریخ مصرفشان گذشته یا پیش از تمام شدن شیشه خواهد گذشت را خریداری نکنید.

## برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر، از پرونده‌های آگاهی رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی زیر دیدن کنید:

• [HealthLinkBC File #68c آهن و سلامتی شما](#)

• [HealthLinkBC File #68d آهن در غذا](#)

• [HealthLinkBC File #68e منابع غذایی حاوی کلسیم و](#)

### ویتامین د

• [HealthLinkBC File #68g فولات و سلامتی شما](#)

• [HealthLinkBC File #68j سالم خوردن و سالم بپوشیدن](#)

### برای بزرگسالان

برای آگاهی بیشتر در باره‌ی تغذیه، با **1-1-8** تماس بگیرید تا با یک رژیم‌شناس غذایی رسمی صحبت کنید.

می‌شوید، بدن شما ویتامین ب12 کمتری از منابع طبیعی آن مانند شیر و فرآورده‌هایش، انواع گوشت قرمز، ماهی، ماکیان و تخم‌مرغ جذب می‌کند. خوراکی‌های غنی شده با ب12 عبارتند از:

- برخی از نوشیدنی‌های سویا
- برخی جایگزین‌های گوشت مانند همبرگر گیاهی و مرغ، ماهی و کله گنجشکی (قلقلی) بدون گوشت

جدول اطلاعات ترکیبات غذایی روی برچسب خوراکی‌ها را بررسی کنید تا ببینید که آیا آن خوراکی با ویتامین ب12 غنی شده است یا نه. اگر ویتامین ب12 در جدول ذکر نشده باشد، آن غذا غنی نشده است.

## ملاحظات غذایی خاص

گیاخوارانی که هیچ‌گونه فرآورده‌ی حیوانی نمی‌خورند نیاز به خوراکی‌های غنی شده با ب12 یا مکمل آن دارند. تأمین ویتامین د مورد نیاز نیز برای این افراد مشکل است و مصرف مکمل آن می‌تواند برایشان مفید باشد.

**کسانی که شیر نمی‌نوشند**، نوشیدنی‌های غنی شده با کلسیم، یا غذاهای سرشار از کلسیم نمی‌خورند، ممکن است به مکمل کلسیم نیاز داشته باشند. مکمل‌های مولتی‌ویتامین / مواد معدنی دارای کلسیم کافی برای تأمین نیازهای روزانه‌شان نیستند.

**افراد مبتلا به پوکی استخوان** (کاهش استحکام استخوان) ممکن است به مکمل کلسیم یا ویتامین د یا هر دوی آنها نیاز داشته باشند.

**افراد مبتلا به حساسیت یا عدم تحمل غذایی** یا افراد دارای رژیم غذایی محدود، ممکن است به مکمل ویتامین یا مواد معدنی یا هر دوی آنها نیاز داشته باشند.

## اگر رژیم غذایی سالمی نداشته باشم، آیا نیاز به مولتی ویتامین/مواد معدنی (MVM) دارم؟

اگر تأمین مولتی ویتامین/مواد معدنی از طریق رژیم غذایی متعادل و متنوع برایتان دشوار باشد، امکان دارد که مصرف یک مکمل مولتی ویتامین/مواد معدنی مفید واقع شود.

برای صحبت در باره‌ی نیازهای خوراکی و مواد مغذی خود، با **1-1-8** تماس بگیرید تا با یک رژیم‌شناس غذایی رسمی صحبت کنید. اگر تصمیم به مصرف مکمل مولتی ویتامین/مواد معدنی بگیرید، یک رژیم‌شناس غذایی یا داروساز می‌تواند به شما کمک کند تا مکملی انتخاب کنید که بتواند مقادیر توصیه شده برای نیازهای شما را تأمین کند.