

أقراص الفيتامينات: هل يجب ان تأخذ منها؟

الطعام هو أفضل مصدر لمعظم المواد الغذائية، ولكن أقراص الفيتامينات يمكن أن تساعد في توفير ما لا يوفره النظام الغذائي الخاص بك. اكتشف ما يجب عليك أن تبحث عنه في أقراص الفيتامينات اليومية.

أجسامنا تحتاج للعديد من الفيتامينات والمعادن المختلفة لتعمل بشكل صحيح. الفيتامينات والمعادن تقدم لنا أيضا حماية ضد مجموعة من الأمراض، بما في ذلك أمراض القلب وبعض أنواع السرطان، مثل سرطان القولون وسرطان عنق الرحم.

الخبر السار هو أنك قد تتمكن من الحصول على معظم الفيتامينات والمعادن التي تحتاج جسدك إليها يوميا عن طريق اختيار الأطعمة المناسبة وتناول تشكيلة واسعة منها.

ومع ذلك، الكثير من الناس يأخذون أقراص الفيتامينات يوميا لتكون بمثابة بوليصة تأمين - فقط للتأكد من انهم يحصلون على جميع الفيتامينات والمعادن التي تتطلبها أجسامهم.

قد ترغب في أخذ أقراص الفيتامينات للتعويض عن كل تلك الأغذية الصغيرة الموجودة في الجزء السفلي من قائمة المكونات وهمم الغذاء. الأطعمة التي هي في أعلى القائمة مألوفة ولا تستطيع أن تتجنبها إذا كنت تتناول الأطعمة المخبزة. انها العناصر الموجودة في قاع الهرم التي هي في الكثير من الأحيان ليست موجودة في حميتك. وتشمل هذه العناصر الكروم، حمض الفوليك، البوتاسيوم، الحديد، المنجنيز، السيلينيوم، والزنك.

حاجة أجسامنا تتغير مع العمر:

مكملات الفيتامين مهمة خاصة خلال مراحل معينة من حياتنا. على سبيل المثال، يمكن للنساء في سن الإنجاب أن يستفدن من حمض الفوليك، مما يقلل من خطر بعض العيوب الخلقية. المرأة الحامل تحتاج إلى أقراص الفيتامينات، ابتداء من الثلث الأول من الحمل، للتأكد من أن الطفل يتلقى التغذية السليمة. النساء الناشطات وكبار السن يمكن أن يستفدن من زيادة الكالسيوم التي يمكن أن تساعد في منع ضعف العظام

والكسور. النباتيون أيضا يمكن أن يستفيدوا من تناول أقراص الكالسيوم، الحديد، الزنك، والفيتامينات ب ١٢ و دي.

هل يهم في أي وقت من اليوم تأخذ فيه أقراص الفيتامينات؟ ليس بالضرورة. ومع ذلك، بعض الناس يجدون أنه من المفيد أن يأخذوا أقراص الفيتامينات في نفس الوقت من كل يوم. إذا أصبح جزءا من روتين حياتهم، هم أقل عرضة للنسيان. أيضا، بعض الناس يشعرون انهم اذا تناولوا أقراص الفيتامينات مع الطعام، فإنه من غير المحتمل أن تسبب لهم اضطراب في المعدة.