

ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز زنان

دوره‌های مختلف زندگی بانوان، اعم از باروری،
یائسگی و سالمندی، نیازهای تغذیه‌ای خود را در پی
دارد که در این مطلب به آن پرداختیم

نزه مهاجر | مترجم

بوشکی،

نیازهای تغذیه‌ای با توجه به شرایط سنی و سطح سلامت افراد متفاوت است و برخی از ضرورت‌های تغذیه‌ای مختص زنان است. این که چه ویتامین‌هایی را روزانه باید مصرف کنید، به این که در چه دوره‌ای از زندگی قرار دارید و وضعیت شما چگونه است، بستگی دارد. دوره‌های مختلف زندگی زنان شامل باروری، بعد از یائسگی و بعد از ۷۰ سالگی است که هر دوره ضرورت‌های تغذیه‌ای مخصوص به خود را دارد.

🕒 دوره باروری | نیازهای تغذیه‌ای

دوره باروری از سن بلوغ آغاز می شود و تا شروع تنگی ادامه دارد. قاعدگی و عوامل هورمونی می تواند بر نیازهای تغذیه ای در این دوره تاثیر گذارد. در سال ۲۰۱۷ گروهی از دانشمندان مطالعاتی را منتشر کردند و می گویند زنان در دوره باروری (۱۹-۵۵ سال) به مصرف روزانه ۱۵ میلی گرم ویتامین D و مقدار ۱/۳ میلی گرم ویتامین B6 نیاز دارند. از دیگر مواد مورد نیاز زنان در دوره باروری یُد است که برای شش سالم مغزی جنین در دوران بارداری بسیار ضروری است. مطالعات نشان می دهد زنان ۳۹ تا ۴۴ ساله سطح یُد بسیار پایین تری نسبت به بقیه گروه های سنی دارند چون احتمال بارداری در این دوره بیشتر از بقیه گروه های سنی است. میزان مصرف روزانه یُد برای این

گروه ۱۵ میکرو گرم گفته شده که در دوران بارداری به ۲۲۰ میلی گرم و در دوران شیردهی ۲۹۰ میلی گرم افزایش می‌یابد. فولات که با عنوان ویتامین B9 هم شناخته می‌شود، از ویتامین‌های ضروری دوران باروری است. زنان ۱۸ ساله به بالا که باردار نیستند به ۴۰۰ میکرو گرم فولات در روز نیاز دارند و اما آن‌ها که بسیاری از زنان در دور مenses باروری از کمبود آن رنج می‌برند. این یک ماده معدنی است که برای اندام‌های تولیدمثل و عملکرد ضروری است و همچنین برای تولید انرژی، بهبود زخم، عملکرد سیستم ایمنی، تشکیل گلبول قرمز و شادمانی بدن مورد نیاز است. میزان مصرف روزانه آن‌ها برای زنان ۱۹-۵۵ ساله ۱۸۰ میلی گرم است که این میزان در دوران بارداری به ۲۷ میلی گرم افزایش می‌یابد.

دانشتني ها

بهترین زمان مصرف ویتامین D چه زمانی است؟

که وقتی در کنار منبع چربی رژیم غذایی مصرف شود، بهتر جذب می‌شود. صرف نظر از زمانی که مکمل را مصرف می‌کنید، آن را در کنار یک وعده غذایی که حاوی مقداری چربی است، مصرف کنید تا بدن بیشترین بهره را از ویتامین D ببرد. برخی از مواد غذایی غنی از چربی عبارت‌اند از: کره بادام زمینی، لبنیات پرچرب یا شیر غیر لبنی و زیتون. در همین زمینه، یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ روی ۵۰ فرد مسن، نشان داد که سطح ویتامین D خون در ۱۲ ساعت، زمانی که شرکت کنندگان مکمل ویتامین D همراه با مایه‌ای وعده غذایی پرچرب مصرف کردند، در مقایسه با زمانی که آن را با شکم خالی مصرف کردند، ۳۲ درصد افزایش یافت.

مصرف ویتامین D در صبح اگر می‌خواهید مکمل ویتامین D خود را صبح‌ها مصرف کنید، آن را در کنار صبحانه یا بعد از اتمام وعده غذایی بخورید. این روش خوبی برای افرادی است که همیشه به برنامه صبحگاهی پایبند هستند و در غیر این صورت ممکن است بعداً مصرف مکمل‌های خود را فراموش کنند.

مصرف ویتامین D در شب | مصرف ویتامین D در شب نیز گزینه دیگری است. فقط به یاد داشته باشید که آن را با شام، میان وعده عصر یا مدت کوتاهی پس از صرف غذا مصرف کنید. این روش برای افرادی که عادت به صبحانه خوردن ندارند، مناسب است.

ذرت رفیق خوب سلامت

ویتامین‌های گروه B است که مقدار این ویتامین‌ها در ذرت ۲ تا ۳ برابر بیشتر از سبزیجات تازه است. این ویتامین‌ها نقش مهمی در متابولیسم سلول‌ها دارند. در ذرت همچنین حاوی پتاسیم است که این ماده معدنی در تنظیم فشار خون و بهبود عملکرد قلب موثر است. ویتامین A یکی دیگر از ریز مغذی‌های موجود در ذرت است که علاوه بر پیشگیری از تحلیل‌شناختی، نقش محافظ برای سیستم ایمنی نیز دارد در تشکیل مخاط مجاری تنفسی هم موثر است. در ذرت‌ها است که کاروتنوئید دارو این

گروه از آنتی اکسیدان ها
برای سلامت چشم
مفید هستند و از بروز
بیماری های مختلف از
جمله آلزایمر پیشگیری
می کنند.

بہبود عملکرد

ذرت، یکی از غلات سرشار از ریزمغذی‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هاست که به محافظت از بدن در برابر بیماری‌های مختلف کمک می‌کند. مقدار فراوان فیبر موجود در ذرت به حفظ تناسب اندام و بهبود عملکرد دستگاه گوارش بدن کمک می‌کند. ذرت را می‌توان به شکل‌های مختلف استفاده کرد و به این ترتیب از فواید آن بهره‌برد. در ادامه این مطلب، به فواید ذرت به‌خودن از این ماده غذایی اشاره خواهیم کرد که به ترتیب عبارتند از:

[illegible]

اینجانب مجید شفیع مالک خودرو پلاک
۲۶۰۴۷ مدل ۸۶ به شماره انتظامی ۵۱-۸۳۲۷-۳۲ و شماره شاسی
۵۱۸۵۸۹۰۰۸۳۲۷ موتور ۱۲۷۰-۱۴۴۹ به علت فقدان اسناد فروش شد
کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد
مذکور را نموده است لذا بناچار هر کس ادعایی
بر مورخه مذکور داشته باشد باید ظرف مدت ۱۰ روز
به دفتر حقوقی سازگار فروش شرکت ایران
خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سند مراجعه
نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور
طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

برگ سبز پراید صبا مدل ۱۳۸۲ سورمه ای
شماره انتظامی ایران ۲۲-۱۱۲-۶۷ ش موتور
 ۵۳۱۸۰۱ ش شاسی ۵۱۴۲۱۸۶۳۱۲۱۰۱
 ناسنامه همس حسن کدکدا یزاوندی فرزند صدر
 ش ملی ۴۳۵۹۸۰۶۰۸۶۰ مفقود و فاقد اعتبار است

اصل سند رسمی مالکیت تراکتور ITM
بشماره انتظامی ۳۷۹-۹۵ ایران ۱۲ و شماره
 شاسی ۱۷۳۰۳ NPHKTAADDPH۱۲
 ۶۷۱۸۰۱۲ YAW۳۷۱۲ و ۱۴۰۵ ه مالکیت مجتبی زهانی
 زهان، سندفردا در ده اعتبار ساقط میباشد

برگ سبز سایناس سفید مدل ۱۴۰۳
به شماره انتظامی ۷۵ ایران ۸۱۹۶۱۹
به شماره موتور m۱۵/۵۳۰۵۱۵۶
شماره شاسی nas۸۵۱۱۰۰۳۴۸۷۶۶۵
بنام صابر رضائی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل سند رسمی مالکیت تراکتور ITM
بشماره انتظامی ۳۷۱-ک ۹۵ ایران ۱۲ و شماره
 شناسی ۱۰۷۰۹۷ N۳HKTA.۸۵DPH۱
 بشماره موتور YAW۲۰۳۶۱۱ مدل ۱۴۰۲ به مالکیت مجتبی زهرانی
 ز هار، مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز پر اید صندوق دار بنزینی مدل ۱۳۸۵
سبز زیتونی به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۸۱۷ و ۵۹
به شماره موتور ۱۶۷۸۰۵۵
و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۵۹۳۳۴۰۲
بنام علی زارع نیا مفقود و فاقد اعتبار است

صرفه جویی در زمان
سفرش آنلاین آ +

برگ سبز سواری ۱۳۱ SX مدل ۱۳۹۰ به شماره
انتظامی ۰۱۸۲ ۷۲ ایران ۴۷ و شماره شاسی
۳۹۳۳۵۱۸ و شماره موتور ۵۱۴۱۲۳۸۹۷۱۷۰۷۶
بنام محمد بادپر مفقود و فاقد اعتبار است.

فهرست مطالب

برگ سبز خودرو سواری پیکان مدل ۱۳۷۶
ش انتظامی ایران ۳۶-۹۷۸ ج ۹۵
 ۷۶۴۶۸۴۴۸ ش شاسی ۱۱۱۳۷۶۶۴۹۴۰
 بنام شرکت خودرو پیمان آسیا
 مفقود شده و فاقد اعتبار است

www.3701.ir

برگ سبز خودرو سواری پیکان وانت
مدل ۱۳۸۴ شش انشائی ایرانی ۱۲-۸۳۴ ج ۵۵
شش شاسی ۵۳۳، ۱۲۱۱ ش موتور ۳۶۱۶۹، ۱۱۲۸۴
بنام سعید قاضی بیرک
مفقود شده و فاقد اعتبار است

پلاک برگ سبز و سند کمپانی زانتیا SX مدل ۸۶
به ش پلاک ایران ۲۲-۸۵۰۳۷۳ به ش موتور
۷۰۲۴۴۱ به ش شاسی ۱۵۵۸۲۷۱۵۵۸۶۱۲۲ بنام
بهمن خارا مفقود و فاقد اعتبار است

ک سبز خودرو سواری پراید تیپ جی تی ایکس ای
مدل ۱۳۸۳ شماره موتور ۰۰۹۳۷۸۲۰
شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۳۳۲۰۲۷
شماره پلاک ۳۴۶۳۵۹۴ ایران ۴۲ به نام
جواد امیری حسینی، اباد مفقود و اعتبار ندارد

برک سبز خودرو پر اید ۱۳۲ se به شماره انتظامی
ایران ۳۲-۹۴۵۱۷۶ شماره شاسی
۵۴۱۴۸۴۱ موتور ۵۴۱۸۵۷۰۵ NAS۴۱۱۰۰۴۱۸۵۷۰۵
به نام هادی دهقان مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز موتورسیکلت آپاچی مدل ۹۰
به شماره انتظامی ۳۴۳۴۲-۸۵۹
بشماره تنه ۴۲۵۴۹۰۰ بشماره موتور ۲۰۹۲۳۹۶
بنام جلال باروئی مفقود و فاقد اعتبار است

گ سبز پرايد صبا (جي ٽي اڪس) مشڪي متايلڪ مڊل
۱۳۸۰ به شماره انتظامي ۱۳۲ ايران ۲۶۹ ص ۲۶
به شماره موتور ۰۰۳۸۴۱۸
و شماره شاسي ۱۶۱۲۲۸۰۷۰۹۸۰۸
نام سعيد محمد سعيد مفقود و فاقد اعتبار است

روز **صرفه جویی در زمان** **+** سفارش آنلاین آگهی در

روزنامه خراسان

www.37010.ir

خراسان

2