گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۱۰۶۹
شنبه ۲۸ فروردین ۱۴۰۰ ۱۱:۱۲

مصرف کدام ویتامین‌ها برای روزه‌داران پیشنهاد می‌شود

سید ضیاء الدین مظهری گفت: اگر به جای استفاده از مولتی ویتامین‌های گوناگون هزینه آن در راستای بهبود کیفیت تنوع غذایی، میوه‌ها و سبزیجات مصرف شود نتایج مطلوب‌تری به دنبال دارد.

به گزارش خبرنگاران جامعه گزارش خبر،اغلب روزه‌داران بی‌حالی را تجربه کرده‌اند. در این میان برخی از افراد برای تحمل بهتر روزه مصرف انواع ویتامین‌ها را پیشنهاد می‌کنند. حال این سوال مطرح است که کدام یک از ویتامین‌ها در افزایش انرژی بدن موثر است؟

سید ضیاء الدین مظهری، پزشک تغذیه درباره مصرف مولتی ویتامین‌ها در ایام ماه مبارک رمضان برای افزایش انرژی گفت: اگر به جای استفاه از مولتی ویتامین‌های گوناگون هزینه آن در راستای بهبود کیفیت تنوع غذایی، میوه‌ها و سبزیجات مصرف شود نتایج مطلوب‌تری به دنبال دارد.

او افزود: مولتی ویتامین‌ها در صورتی تجویز از سوی پزشک معالج و کادر درمان برای درمان عفونت و کمبودهای بدن برای مدت کوتاه با دوز .معین موثر است، اما استفاده مکرر و بدون تجویز متخصصان حوزه سلامت هدر دادن پول است

مظهری تاکید کرد: مصرف بیش از حد مکمل‌ها و ویتامین‌ها تلورانس کلیه(افزایش دفع ویتامین‌های محلول در آب) به دنبال دارد. با افزایش مصرف ویتامین‌ها، مازاد مواد مغذی آن دفع و فرد دچار کمبود می‌شود.

این پزشک تغذیه افزود: ویتامین‌های محلول در چربی برای بدن ضروری هستند اما مازاد بر نیاز به دلیل انباشت در بدن باعث مسمومیت می شود که از آن میان می توان به مصرف ویتامین A وD اشاره کرد.