

# مکمل‌هایی برای سلامت بانوان

سازمان بهداشت جهانی می‌گوید نقش آهن، کلسیم و ویتامین D در حفظ سلامت بانوان انکارناپذیر است



سلامت زنان از وجوه مختلفی قابل‌تامل و بررسی است، اما یکی از اصلی‌ترین ستون‌های آن، تغذیه مناسب و دریافت کافی مواد مغذی است. زندگی پرشتاب امروزی، تغییر الگوهای تغذیه‌ای، استرس، سبک زندگی کم‌تحرک و عوامل هورمونی باعث شده بسیاری از زنان دچار کمبود ریزمغذی‌های حیاتی شوند؛ کمبودهایی که ممکن است تأثیرات بلندمدت و جدی بر سلامت آن‌ها داشته باشد. بر اساس تحقیقات منتشر شده در سازمان بهداشت جهانی سه مورد از مهم‌ترین مکمل‌هایی که در سلامت زنان نقش کلیدی دارند، آهن، کلسیم و ویتامین D هستند. در مطلب امروز به بررسی این مکمل‌ها، اهمیت مصرف و پیامدهای کمبود آن‌ها در بدن می‌پردازیم. با ما همراه باشید.

**آهن | حافظ انرژی و قدرت**  
آهن یکی از مهم‌ترین مواد معدنی برای بدن انسان است و نقشی اساسی در تولید گلبول‌های قرمز خون و انتقال اکسیژن ایفا می‌کند. زنان، به‌ویژه در دوران قاعدگی، به دلیل از دست دادن خون، بیش از مردان در معرض کم‌خونی و فقر آهن قرار دارند. **علائم کمبود** شامل خستگی مزمن، رنگ‌پریدگی، سردی دست‌وپا، ریزش مو، تپش قلب و افت عملکرد ذهنی است. این علائم در زنان شاغل، دانشجویان یا مادران پر مشغله می‌تواند مانع از انجام فعالیت‌های روزانه شود. **چه کسانی نیاز دارند** دختران نوجوان، زنان باردار، زنان با قاعدگی‌های شدید، گیاه‌خواران و ورزشکاران حرفه‌ای.

مکرر است. **چه کسانی به مکمل کلسیم نیاز دارند** زنان یائسه، زنان باردار و شیرده، افراد با سابقه پوکی استخوان در خانواده، یا کسانی که لبنیات مصرف نمی‌کنند. **نکته مهم در مصرف** نکته مهم این است که بدن نمی‌تواند بیش از ۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم را در یک وعده جذب کند، بنابراین بهتر است دوز روزانه در چند نوبت تقسیم شود. همچنین مصرف همزمان با منیزیم و ویتامین D به جذب بهتر کلسیم کمک می‌کند. **ویتامین D | فراتر از یک ویتامین ساده** ویتامین D که به «ویتامین آفتاب» معروف است، در جذب کلسیم و سلامت استخوان‌ها نقش تعیین‌کننده دارد. امانقش آن فقط به استخوان محدود نمی‌شود؛ تقویت سیستم ایمنی، تنظیم خلق و خو و حتی پیشگیری از برخی سرطان‌ها از اثرات دیگر آن است. در ایران و بسیاری از کشورهای خاورمیانه، کمبود ویتامین D بسیار شایع است، به‌ویژه در بین زنان به دلیل قرار نگرفتن کافی در معرض نور خورشید. **علائم کمبود** علائم کمبود این ویتامین شامل احساس ضعف، دردهای عضلانی، افسردگی، افزایش احتمال ابتلا به سرماخوردگی و در درازمدت، پوکی استخوان است. مکمل ویتامین D اغلب به صورت قرص‌های ماهیانه

(مثلاً ۵۰ هزار واحدی) یا دوزهای روزانه در دسترس است. بهترین زمان مصرف با وعده غذایی چرب است، چون ویتامین D محلول در چربی است. **مکمل‌ها جایگزین غذا نیستند** گرچه مکمل‌هایی می‌توانند کمبودهای تغذیه‌ای را جبران کنند، اما نباید جایگزین یک رژیم غذایی متنوع و متعادل شوند. سبزیجات تازه، لبنیات، منابع پروتئینی و غلات کامل همچنان باید بخش اصلی سبد غذایی زنان را تشکیل دهند. نکته قابل توجه دیگر این است که پیش از شروع مصرف هر مکملی، به‌ویژه دوزهای بالا، مشاوره با پزشک یا داروساز ضروری است چون مصرف بی‌رویه برخی مکمل‌ها، مانند آهن یا ویتامین D، ممکن است به مسمومیت یا آسیب‌های جدی کبدی و کلیوی منجر شود. بدن زنان در مراحل مختلف زندگی، نیازهای خاصی دارد. بلوغ، بارداری، شیردهی، یائسگی و سالمندی همگی دوران‌هایی هستند که نیازهای تغذیه‌ای در آن‌ها تغییر می‌کند. مکمل‌های آهن، کلسیم و ویتامین D، سرکران اساسی در حفظ سلامت زنان هستند، به‌شرط آن‌که به‌درستی و با نظارت مصرف شوند. رسیدگی به این نیازها نه تنها کیفیت زندگی را بالا می‌برد، بلکه از بروز بیماری‌های مزمن نیز جلوگیری می‌کند.

## سلامت

## قوز قرنیه چطور خودش را نشان می‌دهد؟

تغییر می‌کند و دیگر قادر به اصلاح دید خود با عینک نیست. تشخیص قطعی قوز قرنیه معمولاً از طریق عکس برداری از سطح قوز قرنیه انجام می‌شود. در مراحل اولیه، درمان‌هایی مانند عینک داده می‌شود، به راحتی با روش‌های درمانی پیشرفته قابل کنترل است و از پیشرفت آن به سمت پیوند قوز قرنیه جلوگیری می‌شود. قوز قرنیه یا کراتوکونوس، یک بیماری ارثی و غیرالتهابی است که معمولاً در سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی خود را نشان می‌دهد و ممکن است زمینه خانواده‌ای داشته باشد. این بیماری به‌طور عمده با تغییرات سریع در نمره عینک مشخص می‌شود، به‌طوری‌که فرد متوجه می‌شود عینکش به‌طور مکرر

باتشخیص به‌موقع و درمان قوز قرنیه، می‌توان از پیشرفت بیماری و نیاز به پیوند قرنیه جلوگیری کرد. این بیماری، که اغلب از طریق تغییرات پیوسته در نمره عینک تشخیص داده می‌شود، به راحتی با روش‌های درمانی پیشرفته قابل کنترل است و از پیشرفت آن به سمت پیوند قوز قرنیه جلوگیری می‌شود. قوز قرنیه یا کراتوکونوس، یک بیماری ارثی و غیرالتهابی است که معمولاً در سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی خود را نشان می‌دهد و ممکن است زمینه خانواده‌ای داشته باشد. این بیماری به‌طور عمده با تغییرات سریع در نمره عینک مشخص می‌شود، به‌طوری‌که فرد متوجه می‌شود عینکش به‌طور مکرر



## آسانسور از عمرتان می‌کند

شما کمک می‌کند. بالا رفتن از پله یک شکل عملی و قابل دسترس از فعالیت بدنی است. با وجود این، اغلب افرادی که برای رسیدن به طبقه بالاتر عجله دارند، پله‌ها را نادیده می‌گیرند. حتی فعالیت‌های بدنی کوتاه مدت تأثیرات مفیدی بر سلامت دارد و دوره‌های کوتاه بالا رفتن از پله‌ها باید یک هدف دست‌یافتنی برای ادغام در برنامه‌های روزمره باشد. بر اساس این نتایج، ما مردم را تشویق می‌کنیم که پله‌نوردی را در زندگی روزمره خود بگنجانند. مطالعه نشان داد که هر چه از پله‌ها بیشتر بالا بروید، فواید بیشتری دارد. بنابراین، چه در محل کار، چه در خانه یا هر جای دیگر، از پله‌ها بالا بروید.»



می‌خواهید بیشتر زندگی کنید؟ یک بررسی جدید نشان می‌دهد که پله‌ها را به جای آسانسور انتخاب کنید. به‌تازگی، محققان دریافتند افرادی که به‌طور منظم از پله‌ها بالا می‌روند، در مقایسه با افرادی که همیشه از آسانسور استفاده می‌کنند، ۲۴ درصد کمتر در معرض خطر مرگ به هر دلیلی و ۳۹ درصد کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی هستند. نتایج نشان می‌دهد که بالا رفتن از پله‌ها با کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی، یا حمله قلبی، نارسایی قلبی یا سکته همراه است. محقق این مطالعه می‌گوید: «اگر انتخابی بین رفتن از پله یا آسانسور دارید، به‌سرع پله‌ها بروید زیرا به حفظ سلامت قلب

## آشپزی من

چای زغالی، چای آتش‌ی، چای هیزمی، چای دودی یا چای روی منقل، همگی در اصل یک نوع چای هستند که طعم و عطر زغالی و دودی

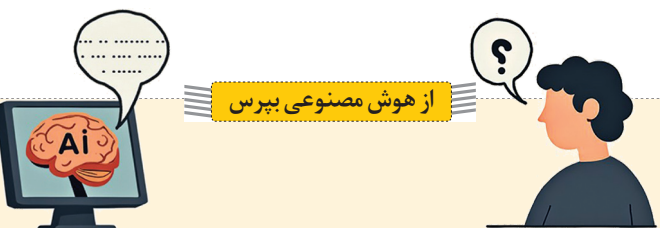


برای این که چای آتش‌ی روی زغال، خوش‌رنگ شود، قبل از ریختن چای در قوری یا کتری، چای خشک را با آب سرد بشویید. این کار باعث می‌شود وقتی چای را به آب جوش اضافه کردید، به چای شوک وارد شود و رنگ بدهد. همچنین گرفته شدن گرد و خاک چای، به خوش‌رنگ و درخشان شدن چای زغالی کمک می‌کند. **چرا چای زغالی تلخ می‌شود؟** دلیل تلخ شدن چای زغالی یا هیزمی، جوشیدن آن است. چای نباید بجوشد، بلکه باید به آرامی دم بکشد. بنابراین، بعد از اضافه کردن چای و اولین قل که خورد، کتری یا قوری را از روی حرارت بردارید و روی چند تکه زغال بگذارید و در آن را بنبندید تا چای به آرامی دم بکشد.

برای درست کردن چای زغالی روی آتش هیزم، یک قوری آب روی زغال گذاشته بگذارید. به آب، چوب دارچین، گلاب، هل و جوز هندی تراشیده شده اضافه کنید. در کتری را باز بگذارید تا آب در زمان جوشیدن، عطر و طعم دودی بگیرد. چای خشک را با آب سرد بشویید و کنار بگذارید. بعد از جوشیدن آب، چای و زعفران دم کرده را در کتری بریزید. اجازه دهید چای یک قل بخورد و از روی حرارت بردارید. در کتری را روی آن بگذارید. کتری را روی یک سطح سنگی یا آجری بگذارید و چند تکه زغال، اطراف کتری بچینید تا چای سرد نشود و دم بکشد. بعد از حدود ۲۰ دقیقه، چای ذغالی شما دم کشیده است. می‌توانید چای را با شیرین‌کننده دلخواه خود میل کنید. **برای خوش‌رنگ شدن چای زغالی چه کنیم؟**

## مسواک‌های چوبی؛ واقعا موثر است؟

شاید شما هم تبلیغات مسواک چوبی را دیده باشید. اما آیا استفاده از مسواک‌هایی که قسمت فرچه‌ان چوبی است واقعا برای سلامتی دندان‌ها مفید است؟ هوش مصنوعی به این سوال پاسخ می‌دهد.



در مورد استفاده از مسواک‌های بافرچه چوبی، اطلاعات علمی دقیقی که برتری آن‌ها را نسبت به مسواک‌های بافرچه پلاستیکی ثابت کند، وجود ندارد. با این حال، برخی نکات و جنبه‌های مثبت و منفی احتمالی در مورد این نوع مسواک‌ها وجود دارد که باید در نظر گرفته شوند:

### جنبه‌های مثبت احتمالی

**سازگاری با محیط زیست:** یکی از اصلی‌ترین دلایل محبوبیت این مسواک‌ها، جنبه‌های زیست‌محیطی آن‌هاست. چوب، ماده‌ای تجدیدپذیر و زیست‌تخریب‌پذیر است، در حالی که پلاستیک معمولاً قابل بازیافت نیست و در طبیعت تجزیه نمی‌شود.

**حساسیت کمتر:** برخی افراد معتقدند که فرچه‌های چوبی نسبت به فرچه‌های پلاستیکی نرم‌تر هستند و برای لثه‌های حساس مناسب‌ترند. با این حال، میزان نرمی فرچه به نوع چوب و نحوه ساخت آن بستگی دارد.

### جنبه‌های منفی احتمالی و ملاحظات

**بهداشت چوب:** نسبت به پلاستیک متخلخل‌تر است و ممکن است محل مناسبی برای رشد باکتری‌ها باشد. بنابراین، تمیز کردن و خشک کردن صحیح این نوع مسواک‌ها بسیار مهم است.

**دوام:** مسواک‌های چوبی معمولاً دوام کمتری نسبت به مسواک‌های پلاستیکی دارند و ممکن است نیاز باشد زودتر تعویض شوند.

**مواد شیمیایی:** در فرآیند تولید برخی از این مسواک‌ها، ممکن است از مواد شیمیایی برای ضدعفونی کردن یا افزایش دوام چوب استفاده شود. اطمینان از استفاده از مواد غیرسمی و بی‌خطر بسیار مهم است.

**اثر بخشی در تمیز کردن:** اثر بخشی مسواک‌های چوبی در تمیز کردن دندان‌ها به اندازه مسواک‌های پلاستیکی بافرچه‌های مناسب، هنوز به‌طور کامل بررسی نشده است.

### توصیه‌ها

اگر به دلایل زیست‌محیطی تمایل به استفاده از مسواک چوبی دارید، حتماً به نکات بهداشتی توجه ویژه‌ای داشته باشید. مسواک را پس از هر بار استفاده به‌طور کامل بشویید و در جای خشک نگهداری کنید. همچنین مسواک را به‌طور مرتب (حداقل هر سه ماه یک بار) تعویض کنید. از مسواک‌هایی استفاده کنید که از چوب‌های ایمن و با کیفیت ساخته شده‌اند و فاقد مواد شیمیایی مضر هستند. در نهایت، مهم‌ترین نکته، استفاده صحیح از مسواک و رعایت بهداشت دهان و دندان است. چه از مسواک چوبی استفاده کنید و چه پلاستیکی، تکنیک صحیح مسواک‌زدن و استفاده از نخ دندان نقش کلیدی در حفظ سلامت دندان‌ها دارد.

### داده تصویری



### بیشتر بدانیم

## دور چشم‌تان به این دلایل سیاه است!



**عوامل ژنتیکی:** بسیاری از افراد به دلیل ساختار ژنتیکی خود مستعد تیرگی دور چشم هستند. پوست نازک زیر چشم می‌تواند رگ‌های خونی را برجسته‌تر نشان دهد و این مسئله در خانواده‌هایی که تیرگی دور چشم رایج است، بیشتر دیده می‌شود.

**کم‌خوابی و خستگی:** صرف نظر از عوامل ژنتیکی، بی‌خوابی یا خواب‌ناکافی یکی از عوامل اصلی تیرگی دور چشم است. خستگی می‌تواند باعث گندی جریان خون و ایجاد سایه زیر چشم شود و سن شما را بیشتر نشان دهد.

**آلرژی و حساسیت‌ها:** آلرژی‌های فصلی، گردوغبار، یا حساسیت به برخی از محصولات آرایشی می‌تواند باعث التهاب و تجمع مایع در زیر چشم شود که به تیرگی و پف منجر می‌شود. **کم‌آبی بدن و تغذیه نامناسب:** کم‌آبی بدن و کمبود ویتامین‌های خاصی مثل C و E می‌تواند باعث کدر شدن پوست زیر چشم شود. همچنین زیاده‌روی در مصرف شکر و نمک می‌تواند به این مشکل دامن بزند. اگر همیشه ولع خوردن شیرینی دارید، یا عاشق خوراکی‌های شور هستید، دارید به تشدید این مشکل کمک می‌کنید.

**افزایش سن و کاهش کلاژن:** با افزایش سن، پوست نازک‌تر می‌شود و تولید کلاژن کاهش می‌یابد. این موضوع باعث برجسته شدن رگ‌های خونی و ایجاد تیرگی می‌شود. البته همان‌طور که گفته شد این مشکل در افراد جوان هم به‌وفور دیده می‌شود. پس صد در صد به سن مرتبط نیست و افزایش سن، تنها یکی از مولفه‌های بروز این مشکل است.

**قرار گرفتن در معرض نور آفتاب:** قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید می‌تواند تولید ملانین را افزایش دهد و باعث تیره‌تر شدن پوست زیر چشم شود.

**استرس و اضطراب:** استرس، منبع بسیاری اختلالات و مشکلات جسمی و روانی است. حتی تیرگی دور چشم‌ها، استرس و اضطراب می‌تواند باعث ضعیف شدن پوست و کاهش جریان خون در ناحیه زیر چشم شود که در نهایت تیرگی را تشدید می‌کند.

**مصرف دخانیات:** سیگار باعث تخریب کلاژن و کاهش جریان خون در پوست می‌شوند و می‌توانند تیرگی و چین‌وچروک را در این ناحیه افزایش دهند.

**کم‌خونی:** کم‌خونی، یکی از دلایل رایج سیاهی پوست زیر چشم‌ها است. فقر آهن و کم‌خونی معمولاً زمانی رخ می‌دهد که سطح گلبول‌های قرمز خون شما کمتر از حد طبیعی باشد.