ویتامین‌هایی که مصرف زیادشان باعث سرطان می‌شود

محققان سوئدی با انجام تحقیقاتی دریافتند که مصرف بیش از حد دو نوع ویتامین می‌تواند منجر به ابتلا به سرطان شود.

محققان دانشگاه کارولینسکا در سوئد دو ویتامین را کشف کرده اند که اگر در بدن بیش از حد موجود باشند، می‌توانند باعث ایجاد سرطان شوند. به گفته دانشمندان، مصرف بیش از حد ویتامین‌های C و E می‌تواند به اندازه کمبود آن‌ها در بدن یا حتی بیشتر، خطرناک باشد. افزایش محتوای این ویتامین‌ها در بدن می‌تواند منجر به رشد رگ‌های خونی جدید شود. این به نوبه خود می‌تواند باعث اشباع بیش از حد بافت با اکسیژن و در نتیجه رشد سلول‌های سرطانی شود.

کمک به درمان سرطان

محققان در آزمایشی جوندگان مبتلا به سرطان را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که سرعت رشد تومور متناسب با افزایش دوز آنتی اکسیدان‌ها که ویتامین‌ها هم از انواع آن هستند افزایش می‌یابد. این بررسی، فرضیه آن‌ها در مورد خطرات مصرف بیش از حد ویتامین‌ها را تأیید کرد. بنا بر گزارش مجله تحقیقات بالینی، این یافته‌ها هم درمورد ویتامین‌های موجود در غذا و هم درمورد ویتامین‌های موجود در مکمل‌های غذایی صدق می‌کند.

پیش از این، کاندیدای علوم پزشکی، متخصص گوارش، سرگئی ویالوف در مورد یک اشتباه رژیم غذایی صحبت کرد که می‌تواند باعث ایجاد سرطان شود. این متخصص تاکید کرد: رژیم غذایی باید حاوی فیبر باشد که به جلوگیری از سرطان ریه، روده و پروستات کمک می‌کند.

چند خاصیت شگفت انگیز روغن زیتون برای سلامتی

در این گزارش ۱۱ خاصیت شگفت انگیز روغن زیتون برای سلامتی را می‌خوانیم که از سوی تحقیقات علمی اثبات شده‌اند.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان،کارشناسان اتفاق نظر دارند که روغن زیتون برای سلامتی مفید است. در مطلب پیش رو ۱۱ خواص روغن زیتون را برای سلامتی را می‌خوانیم.

۱. روغن زیتون سرشار از چربی‌های اشباع‌نشده سالم است

حدود ۱۴٪ از روغن زیتون چربی اشباع است در حالی که ۱۱٪ چربی چندغیراشباع مانند اسیدهای چرب امگا ۶ و امگا ۳ دارد. اما اسید چرب غالب در روغن زیتون نوعی چربی غیراشباع به نام اسید اولئیک است که ۷۳٪ از کل روغن را تشکیل می‌دهد.

مطالعات نشان می‌دهد که اسید اولئیک التهاب را کاهش می‌دهد و حتی ممکن است اثرات مفیدی روی ژن‌های مرتبط با سرطان داشته باشد. این یکی از مهم‌ترین خواص روغن زیتون است.

۲. مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان دارد

روغن زیتون جدا از اسیدهای چرب مفید، حاوی مقادیر کمی ویتامین E و K است. این روغن مملو از آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمند نیز هست که این آنتی‌اکسیدان‌ها از نظر بیولوژیکی فعال هستند و ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش دهند. آن‌ها همچنین با التهاب مبارزه می‌کنند.

۳. خواص ضد التهابی قوی

تصور می‌شود که التهاب مزمن عامل اصلی بیماری‌هایی مانند سرطان، بیماری‌های قلبی، سندرم متابولیک، دیابت نوع ۲، آلزایمر، آرتروز و حتی چاقی است. یکی از خواص روغن زیتون فرابکر این است که می‌تواند التهاب را کاهش دهد. اثرات اصلی ضد التهابی آن توسط آنتی‌اکسیدان‌ها ایجاد می‌شود.

یک مطالعه نشان داده‌است که آنتی‌اکسیدان‌های روغن زیتون می‌توانند برخی از ژن‌ها و پروتئین‌های محرک التهاب را مهار کنند.

۴. جلوگیری از سکته مغزی

رابطه بین روغن زیتون و خطر سکته مغزی به طور گسترده مورد بررسی قرار گرفته است. یک بررسی گسترده از مطالعات انجام شده بر روی ۸۴۱۰۰۰ نفر نشان داد که روغن زیتون تنها منبع چربی تک غیراشباع است که با کاهش خطر سکته مغزی و بیماری‌های قلبی مرتبط است.

در یک بررسی دیگر معلوم شد بین ۱۴۰،۰۰۰شرکت کننده، خطر سکته مغزی در کسانی که روغن زیتون مصرف کردند بسیار کمتر از کسانی بود که این روغن را مصرف نمی‌کردند.

۵. پیشگیری از بیماری‌های قلبی

مطالعات مشاهده‌ای که چند دهه پیش انجام شد نشان داد که بیماری قلبی در کشورهای مدیترانه‌ای کمتر است و روغن زیتون فرابکر یکی از مواد اصلی در این رژیم غذایی است. ثابت شده که روغن زیتون فشار خون را که یکی از بزرگ‌ترین عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی و مرگ زودرس است، کاهش می‌دهد.

۶. روغن زیتون با افزایش وزن و چاقی ارتباط ندارد

خوردن مقادیر زیاد چربی باعث افزایش وزن می‌شود. با این حال، مطالعات متعددی رژیم مدیترانه‌ای، غنی از روغن زیتون را با تأثیرات مطلوب بر وزن بدن مرتبط دانسته‌اند. یک مطالعه سه ساله بر روی ۱۸۷ شرکت‌کننده نشان داد که یک رژیم غذایی غنی از روغن زیتون با افزایش سطح آنتی‌اکسیدان‌ها در خون و همچنین کاهش وزن ارتباط دارد.

۷. مبارزه با آلزایمر

یکی از ویژگی‌های اصلی آلزایمر تجمع پلاک‌هایی در داخل سلول‌های مغز است. یک مطالعه روی موش‌ها نشان داد که یک ماده موجود در روغن زیتون می‌تواند به از بین بردن این پلاک‌ها کمک کند.

علاوه بر این، یک مطالعه انسانی نشان داد که رژیم غذایی مدیترانه‌ای غنی از روغن زیتون برای مغز مفید است.

۸. کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲

چندین مطالعه روغن زیتون را با اثرات مفید آن بر روی قند خون و حساسیت به انسولین مرتبط دانسته‌اند. یک مطالعه بالینی تصادفی در ۴۱۸ فرد سالم اخیراً اثرات محافظتی روغن زیتون را تأیید کرده است. در این مطالعه، یک رژیم غذایی مدیترانه‌ای غنی از روغن زیتون خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را بیش از ۴۰ درصد کاهش داد.

۹. خواص ضد سرطانی

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در روغن زیتون می‌توانند آسیب اکسیداتیو ناشی از رادیکال‌های آزاد را که گفته می‌شود عامل اصلی سرطان هستند، کاهش دهند. بسیاری از مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهند که ترکیبات موجود در روغن زیتون می‌توانند با سلول‌های سرطانی مقابله کنند.

خوراکی‌هایی که بمب انرژی هستند

یک متخصص تغذیه به معرفی برخی موادغذایی پر انرژی پرداخت و گفت: برخی موادغذایی می توانند میزان انرژی بیشتری به بدن برسانند.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری از افراد به دنبال افزایش میزان انرژی بدنی‌شان هستند تا در طول روز بتوانند به کارهای خود بهتر رسیدگی کنند و به عبارت عامیانه به دنبال شناخت خوراکی‌های انرژی‌زا هستند.

آنچه امروزه بیشتر میان نوجوانان و البته جوانان به عنوان راههای افزایش انرژی باب شده است و آن‌ها را به سمت و سوی مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا و مواردی از این دست سوق می‌دهد، عوارض و پیامدهای ناخوشایندی را برای سلامتی آن‌ها به دنبال دارد.

به عقیده متخصصان و پزشکان حوزه علم تغذیه هیچ گاه نمی توان با مصرف یک یا چند ماده محدود غذایی انرژی مورد نیاز بدن را به همراه سلامتی آن تامین کرد.

تامین انرژی بدن و حفظ سلامت جسمی مستلزم داشتن رژیم غذایی سالم و استفاده از همه گروههای غذایی در برنامه غذایی روزانه است.سبزیجات، میوه‌جات و سایر مواد غذایی حاوی ویتامین و پروتئین به طور طبیعی برای همه افراد مورد نیاز و ضروری است و نباید از رژیم غذایی آن‌ها حذف شود.

ضرورت استفاده از سایر گروههای غذایی در رژیم روزانه

افراد برای حفظ سلامت و شادابی جسمی و روحی خود باید رژیم غذایی سالم و البته کم حجمی که کالری بیشتری را به بدن آن‌ها برساند انتخاب و مورد استفاده قرار بدهند.

محمدتقی انوشه متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار کرد: همه مواد غذایی دارای انرژی و کالری هستند و بعد از مصرف در بدن فرد انرژی آزاد می کنند.

او اضافه کرد: خاصیت برخی از مواد غذایی نسبت به بقیه بیشتر است و نوع کالری آن‌ها در مقایسه با دیگر غذاها مطلوب‌تر و مفیدتر است.

این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی بیان کرد: افراد با ذائقه‌های مختلف می‌توانند در رژیم غذایی روزانه خود از انواع مغزها بیشتر استفاده کنند و به این شکل در طول روز انرژی بیشتری خواهند داشت.

انوشه همچنین یادآور شد: مصرف انواع مغزها که در گروه آجیل از آن‌ها نام برده می‌شود مثل مغز بادام، گردو، فندق، پسته و سایر مغزهای این چنینی می‌تواند در طول روز انرژی بیشتری را به بخش‌های مختلف بدن افراد برساند.

او افزود: به همان اندازه که نوع انتخاب غذایی اهمیت دارد، زمان مصرف و استفاده آن‌ها نیز دارای اهمیت است و حجم انرژی بدن نیز با توجه به زمان دریافت مواد غذایی مورد نیاز آن کم یا زیاد خواهد شد.

معجزه انرژی بخشی ادویه‌های مختلف

انوشه در ادامه تاکید کرد: مصرف انواع ادویه‌ها در تهیه و آماده کردن غذاهای مختلف، مثل زردچوبه، دارچین، زنجبیل و سایر ادویه‌ها به آزادسازی انرژی بیشتر در بدن فرد کمک می‌کنند و در نتیجه افزایش انرژی بیشتری را برای فرد مصرف کننده به دنبال خواهند داشت و در متابولیسم بدن او اثر مثبت دارد.

این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی اضافه کرد: استفاده از مواد غذایی فوق که برای دریافت انرژی بیشتر به آن‌ها اشاره شد، مستلزم دانستن طبع بدن هر فرد و گنجاندن آن مواد در رژیم غذایی روزانه است.

انوشه بیان کرد: افراد باید بدانند که مواد غذایی مفید و مغزی را با توجه به سلامت آن‌ها و میزان کالری انتخاب کنند و هر چقدر این مواد غذایی در حجم کمتر و کالری بالاتری باشد، مفیدتر خواهد بود.

این پزشک متخصص تغذیه یادآور شد: استفاده از آب در رژیم غذایی روزانه اگر چه در ظاهر انرژی و کالری خاصی برای بدن به همراه ندارد اما به ماندگاری بیشتر انرژی مواد غذایی کمک می کند.

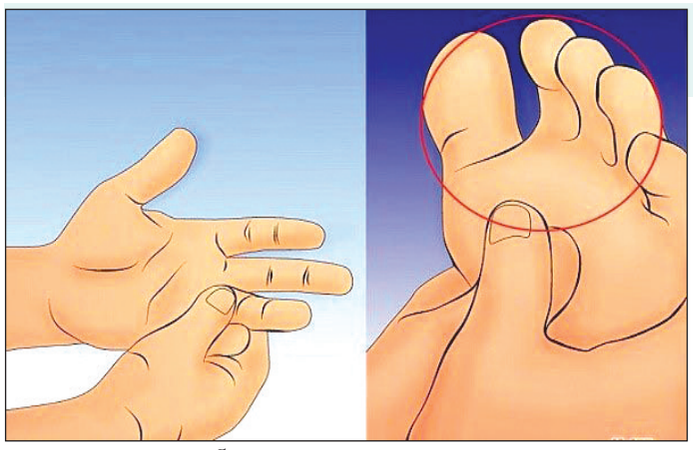
انرژی خود را با خوردن شکلات تلخ چند برابر کنید

این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: انتخاب صحیح و درست در مصرف مواد غذایی در نتیجه به افزایش شادابی و تامین سلامت فرد منتهی می‌شود و افراد باید مواد غذایی ناسالم را از رژیم غذایی خود حذف کنند.

انوشه اضافه کرد: هر ۱۰۰ گرم مغز گردو بین ۶۰۰ تا ۶۳۰ تا ۶۵۰ کالری و ۱۰۰ گرم مغز پسته ۵۰۰ تا ۵۸۰ کالری در خود دارد و استفاده از چنین موادی در رژیم غذایی به افزایش میزان انرژی دریافتی منجر خواهد شد.او تاکید کرد: تکیه افراد به مصرف یک یا چند ماده غذایی مشخص و پرهیز از استفاده از سایر مواد غذایی عادت درستی نیست و به ضعف بدنی افرادی با این رژیم غذایی منجر خواهد شد.

این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی یادآور شد: استفاده از غذاهای طبیعی و سالمی که در منزل تهیه می‌شود و جایگزینی آن‌ها با غذاهای فرآوری و نیمه آماده که به صورت کنسروی تولید و به فروش می‌رسند، انرژی بیشتر و سالمتری را برای فرد مصرف کننده تامین می‌کند.

علت بی حسی دست و پا چیست؟



دلایل مختلفی ممکن است بر بی حسی دست و پاها تاثیر بگذارند که در ادامه می‌خوانید.

باشگاه خبرنگاران جوان- دست‌های شما دارای حساس‌ترین گیرنده‌های لمسی در تمام بدن شماست و تمام گیرنده‌های لمسی با یک شبکه عصبی به مغز شما متصل می‌شوند.

دکتر راب دانوف، مدیر یک مرکز پزشکی خانواده در فیلادلفیا می‌گوید: اگر حتی یکی از این عصب‌ها یا بخشی از آن‌ها آسیب دیده باشد یا به گونه‌ای آسیب ببیند، ممکن است مغزتان قادر به دریافت تمام اطلاعات حسی که دست‌هایتان در حال ارسال آن هستند نباشد و بی حسی دست‌ها می‌تواند نتیجه این روال باشد.

دکتر Danoff می‌گوید یکی از رایج‌ترین دلایل بی حسی دست ها، سندرم تونل کارپال است، شرایطی که در نتیجه فشردگی عصب میانی در ناحیه تونل کارپال ایجاد می‌شود.

دکتر دانوف می‌گوید: این عامل، برای افرادی که زمان زیادی صرف کار بر روی یک کامپیوتر می‌کنند، بسیار رایج است. به خصوص اگر شرایط به گونه‌ای است که در حال تایپ و یا استفاده از ماوس مچ دست شما روی لبه و یا سطح سخت میز قرار می‌گیرد، در معرض خطر بیشتری قرار دارید.به گفته موسسه ملی اختلالات عصبی و سکته مغزی، با توجه به بی حسی، سندرم تونل کارپال شامل علایمی است که در آن یک یا چند انگشت، به خصوص انگشت شست و انگشت وسطی، متورم شده و یا احساس سوزشی مانند سوزن سوزن شدن دارند.به گفته دکتر دانوف: اگر شما یک بازیکن تنیس، گلف بازی میکنید یا فعالیتی دارید که نیاز به چرخش مکرر دست، مچ و یا آرنج دارد، در معرض خطر اپیکندیلیت یا آرنج تنیس بازان قرار دارید.

طبق گفته جامعه جراحی دست آمریکا (ASSH) این شرایط از فرسودگی و یا ضعیف شدن تاندون‌هایی که بر روی آرنج شما قرار دارند، ناشی می‌شود.

در حالی که به نظر می‌رسد آرنج تنیس بازان خود را به عنوان درد در آرنج یا ساعد نشان دهد، نشانه‌های اولیه آن احساس بی حسی یا سوزش در دست شما است.

اختلالات تیروئید

دکتر دانوف می‌گوید: ممکن است اولین چیزی که به ذهن می‌رسد نباشد، اما اختلالات تیروئید می‌تواند منجر به بی حسی دست‌ها شود. زمانی که کم کاری تیروئید تشخیص داده نشده و درمان نشود، می‌تواند به اعصابی که اطلاعات بین مغز و نخاع و بقیه بدن شما را حمل می‌کند، آسیب برساند. به خصوص اگر علائم دیگر کم کاری تیروئید مانند ریزش مو، افزایش وزن، احساس سرما در تمام مدت را تجربه می‌کنید، وقت آن است که با پزشک خود صحبت کرده و برای درمان خود اقدام کنید.

طبق گزارش کتابخانه ملی ایالات متحده آمریکا (NLM)، مصرف نوشیدنی‌های الکل دار در طولانی مدت می‌تواند منجر به آسیب‌های عصبی نوروپاتی شود.بیشتر از نصف افراد مصرف کننده الکل این آسیب‌ها را تجربه می‌کنند. سایر علایم این آسیب به صورت سوزش در بازوها و یا پاها، احساس سوزن سوزن شدن عجیب و غریب در اندام، ضعف عضلانی یا اسپاسم خودش را نشان می‌دهد.

کیست‌ها

کیست‌های گانگلیون توده‌های غیر سرطانی یا رسوب‌هایی هستند که می‌توانند هر جایی روی بدن شما شکل بگیرند، اما تمایل دارند روی مفاصل یا اطراف مفاصل شما ظاهر شوند.

به گفته HASS، کیست گانگلیون فوق العاده رایج است و اگر بر روی مچ شما باشد، بی حسی یک نشانه رایج است. این کیست‌ها گاهی اوقات خود به خود از بین می‌روند. اگر این اتفاق نیفتد و منجر به درد و یا بی حسی شود، عمل جراحی یا aspiration(کشیدن مایع درون کیست مچ دست) گزینه‌های درمان هستند.

این یک اختلال ایمنی است که در آن سیستم ایمنی شما به طور اشتباه به اعصاب حمله می‌کند و باعث ایجاد آسیب می‌شود که می‌تواند منجر به بی حسی در دست‌ها شود. این بیماری اغلب پس از بیماری تنفسی، بیماری معده، یا سایر انواع بیماری‌های عفونی اتفاق می‌افتد.علائم دیگر سندرم گیلن باره شامل سوزش در انگشتان دست، پنجه پا، قوزک پا و یا مچ دست، ضعف در پاها، ضربان قلب بالا، ناتوانی در راه رفتن، و مشکل در حرکات صورت مانند جویدن است.

به لطف گسترش گسترده کنه، بیماری لایم شرایطی که ممکن است تنها با نیش کنه به وجود آید رایج‌تر از همیشه است. از جمله علائم اولیه لایم می‌توان به خستگی شدید، خارش پوست و علائم آنفولانزا مانند تب، لرز، یا درد بدن اشاره کرد.

اگر این بیماری درمان نشود، در مراحل بعدی آن، علایمی همچون درد مفصلی و بی حسی دست‌ها و یا اندام‌ها را مشاهده خواهید کرد.

مولتیپل اسکلروزیس بیماری‌ای است که در آن سیستم ایمنی بدن شما به یک ماده چربی که از فیبرهای عصبی مغز و نخاع شما محافظت می‌کند، حمله می‌کند.دکتر دانوف معتقد است که این امر می‌تواند باعث بی حس شدن دست‌ها شود. در حالیکه ام اس می‌تواند در هر سنی بروز کند، اما معمولا در طی ۲۰ و ۳۰ سالگی پدیدار می‌شود. احتمال ابتلا به ام اس در زنان دوبرابر بیشتر از مردان است.

خواص بی نظیر فندق برای سلامت بدن

متخصصان می‌گویند مصرف فندق می‌تواند باعث کاهش کلسترول خون و جلوگیری از ابتلا به سرطان شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از اوری دی هلث، فندق یکی از آجیل‌های پرطرفدار و سرشار از خواص است. ترکیه، ایتالیا، اسپانیا و آمریکا از بزرگترین تولید کنندگان و مصرف کنندگان فندق در جهان هستند.

براساس اعلام مرکز اطلاعات غذایی آمریکا، فندق یکی از مغذی‌ترین آجیل‌ها محسوب می‌شود. با این حال، فندق دارای کالری بسیار بالایی است. ۲۸ گرم فندق معادل ۱۷۶ کالری انرژی، ۱۷ گرم چربی، ۴.۲ گرم پروتئین، ۴.۷ گرم کربوهیدارت، ۲.۷ گرم فیبر، ویتامین E، تیامین، منیزیم، مس، و منگنز است.

همچنین اسیدهای چرب امگا ۶ و ۹ به وفور در فندق وجود دارد. آنتی اکسیدان‌های مختلفی در این ماده غذایی دیده می‌شود که می‌تواند با سلول‌های سرطانی مبارزه کرده و مانع از آسیب سلول‌های بدن در روند اکسیداسیون شود.یافته‌های محققان نشان می‌دهد مصرف فندق می‌تواند باعث تقویت سلامت قلب شود. مطالعات متعدد ارتباط میان کاهش کلسترول بد خون و مصرف فندق را تایید کرده است. فندق می‌تواند باعث کاهش کلسترول بد و در عین حال، افزایش کلسترول خوب خون شود. دانشمندان در مطالعات خود مشاهده کردند خطر ابتلا به سرطان در افرادی که به طور مستمر از فندق در رژیم غذایی خود بهره می‌گیرند کاهش می‌یابد. منگنز و ویتامین E باعث محافظت از سلول‌ها و جلوگیری از آسیب به آن‌ها می‌شوند.از سوی دیگر، پژوهش‌ها نشان می‌دهد مصرف فندق می‌تواند باعث کاهش التهابات بدن شود. همچنین محققان مشاهده کردند مصرف ۶۰ گرم فندق برای ۱۲ هفته در افراد چاق و افرادی که از اضافه وزن رنج می‌برند، منجر به کاهش التهابات بدن شده است.

از دیگر خواص مصرف فندق می‌توان به کاهش سطح قند خون اشاره کرد. متخصصان تغذیه تاکید دارند به دلیل خواص بی شمار فندق بهتر است به جای مصرف تنقلات شیرین و شور که برای بدن مضر است، فندق و سایر آجیل‌ها را جایگزین آن کنید.

آقایان بخوانند؛

طعم شیرین پدر شدن را با مصرف آجیل بچشید

یک پژوهش اسپانیایی نشان می‌دهد مصرف روزانه آجیل قدرت باروری مردان را افزایش می‌دهد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از "دیلی میل"، براساس مطالعه‌ای اسپانیایی که اخیراً انجام شده، آجیل‌ها علاوه بر طعم خوشمزه و لذیذی که به عنوان یک میان وعده سبک یا مکمل غذایی دارند، فواید دیگری نیز مانند تاثیرگذاری برقدرت باروری در مردان دارند.این مطالعه اسپانیایی نشان می‌دهد مردانی که مقادیر زیادی آجیل مصرف می‌کنند، قدرت باروری آن‌ها به شکل قابل توجهی افزایش می‌یابد.این مطالعه تحت نظارت محققان واحد تغذیه در دانشگاه روبیرا در تاراگونا، واقع در اسپانیا انجام شده است.

به طور کلی، آمارهای بین المللی از کاهش نرخ باروری مردان و در نتیجه کاهش زایمان‌ها پس از ازدواج حکایت دارد.

دلایل مختلف کاهش باروری در مردان

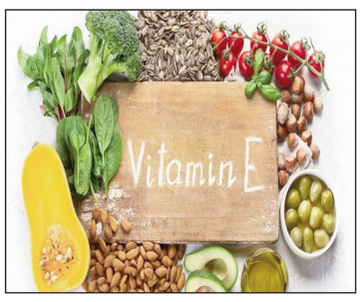
متخصصان می‌گویند در این امر دلایل مختلفی از جمله چاقی، نوشیدن الکل، استرس، مصرف مواد نیروزا و مصرف مواد مخدر دارد.

این مطالعه برای تقویت قدرت باروری نشان داده است مردانی که یک مشت آجیل به رژیم غذایی روزانه خود اضافه می‌کنند، می‌توانند کیفیت اسپرم و باروری خود را افزایش دهند.

محققان معتقدند آجیل‌هایی مانند بادام، فندق و گردو حاوی اسیدهای چرب امگا ۳، آنتی اکسیدان ها، اسید فولیک و ویتامین‌های گروه B هستند.

طبق مطالعات بین المللی، از هر ۱۰ مرد یک نفر از مهمترین علائم اختلال در باروری، یعنی تعداد کم اسپرم رنج می‌برد که این امر احتمال بچه دار شدن را کاهش می‌دهد.

دلایل کمبود ویتامین E در بدن چیست و چطور آن را جبران کنیم؟



ویتامین E خاصیت آنتی اکسیدانی داشته و به سیستم ایمنی بدن کمک می کند و کمبود آن عوارض بدی در بدن ایجاد می کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از اسپوتنیک، ویتامین E در مواد غذایی زیادی وجود دارد. کارشناسان توصیه می کنند که در صورت بروز علائمی مانند مشکل در راه رفتن و حفظ هماهنگی، درد یا ضعف ماهیچه‌ای، اختلال بینایی و نداشتن حال عمومی خوب به پزشک مراجعه کنند.

در کنار مصرف مواد غذایی، مکمل‌هایی هم وجود دارند که برای رفع کمبود ویتامین E مصرف می‌شوند.

خوراکی‌هایی که حاوی ویتامین E هستند، مانند خشکبار و دانه‌هایی از قبیل بادام، تخم آفتابگردان و بادام زمینی، غلامت کامل، روغن‌های گیاهی بخصوص زیتون و آفتابگردان، سبزیجات برگدار، تخم‌مرغ، کیوی و انبه کمبود ویتامین E می‌توانند در نتیجه وجود یک بیماری نهفته باشد.

بسیاری از بیماری‌ها مانع از آن می‌شوند که بدن قادر به جذب چربی از جمله مواد مغذی محلول در چربی مانند ویتامین E باشد و این مشکل از یک نوع عارضه ژنتیکی نادر به نام آتاکسی ناشی می‌شود. این بیماری بر کنترل ماهیچه‌ها و هماهنگی آن‌ها تاثیر می‌گذارد که اغلب کودکان ۵ تا ۱۵ ساله به آن دچار می‌شوند.