

بهترین زمان مصرف ویتامین ها

بهترین زمان برای مصرف ویتامین ها به نوع ویتامین مصرفی و آثار سلامت مد نظر شما بستگی دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، برای استفاده از ویتامین ها و مکمل ها زمان مناسب استفاده از هر کدام از اهمیت بالایی برخوردار است. مصرف خودسرانه ویتامین ها می تواند عوارض خطرناکی به همراه داشته باشد. این خطر در کودکان، بانوان باردار و سالمندان از بقیه افراد بیشتر است. همچنین این خطر در افرادی که چند نوع مکمل ویتامین را مصرف می کنند افزایش می یابد. در این مطلب به بررسی بهترین زمان مصرف ویتامین ها می پردازیم.

چرا زمان بندی مهم است ؟

شما ممکن است بخواهید ویتامین ها و مکمل ها را در بعضی از روزها بر اساس تأثیر آنها استفاده کنید. برای مثال: منیزیم به استراحت و خواب رفتن کمک می کند، بنابراین بهتر است در شام مصرف شود. ملاتونین هم باعث خواب می شود بنابراین شما باید آن را یک تا دو ساعت قبل از خواب مصرف کنید.

ویتامین C باعث هضم غذا می شود، بنابراین برخی ترجیح می دهند آن را با غذا مصرف کنند تا یبوست و تهوع را کاهش دهند. در حالی که زمان مصرف در روز میزان جذب مکمل در بدن را تغییر نمی دهد، حتما باید آنها را با وعده غذایی مصرف کنید.

بعضی از ویتامین ها مانند B و C بهتر است با معده خالی دریافت شوند و در حالی که برخی دیگر همانند ویتامین A و K برای جذب بهتر، باید همراه با غذاهای حاوی چربی مصرف شوند.

بهترین زمان مصرف ویتامین و نکاتی در این خصوص

۱) ویتامین های محلول در آب

بدن انسان به طور طبیعی قادر به ساخت و ذخیره سازی ویتامین های محلول در آب نیست. بنابراین نیاز است تا این ویتامین ها از طریق غذاهای گیاهی و حیوانی و یا مکمل های غذایی تامین شوند.

انواع ویتامین های محلول در آب عبارتند از :

ویتامین C
اکثر ویتامین های گروه B.

دریافت ویتامین C با مقادیر توصیه شده در هر زمانی از شبانه روز ایمن است. این ویتامین در انواع محصولات گیاهی و مرکبات نظیر آب پرتقال، گریپ فروت و لیمو یافت می شود. بدن ویتامین C را ذخیره نمی کند. بنابراین باید به صورت روزانه دریافت شود. بهتر است این ویتامین در دوزهای کم و در طول روز دریافت شود.

چه زمان باید ویتامین های گروه B را دریافت نمود؟

افراد ویتامین های خانواده B را به منظور افزایش سطح انرژی و کاهش استرس مصرف می کنند. ۸ نوع ویتامین B وجود دارد که هر کدام از آنها عملکرد مختص خود را در بدن دارد.

انواع ویتامین B عبارتند از:

تیامین
ریبوفلاوین
ویتامین B۶

دریافت همزمان انواع ویتامین B معمولا بی خطر است. برخی شرکت ها مکمل های موسوم به B کمپلکس نیز تولید کرده اند که شامل دوز مورد نیاز روزانه از انواع ویتامین های گروه B می باشند. مکمل های B کمپلکس امروزه به صورت آنلاین نیز قابل خریداری هستند.

از آنجایی که ویتامین های گروه B باعث افزایش سطح انرژی بدن می شوند. بنابراین بهترین زمان برای مصرف آن ها پس از بیدار شدن از خواب است. تحقیقات اخیر نشان داده اند که ویتامین B۶ می تواند با خواب تداخل داشته و باعث دیدن رویاهای واضح شوند.

برای پیشگیری از این عوارض نامطلوب بهتر است ویتامین های گروه B در ابتدای صبح مورد استفاده قرار گیرند. اگر چه مصرف مکمل های ویتامین های گروه B معمولا بی خطر است. اما بهترین حالت این است که این مواد مغذی از طریق رژیم غذایی تامین شوند.

۲) ویتامین های محلول در چربی

ویتامین های محلول در چربی در مقادیر کم مورد نیاز هستند. با این حال مصرف مقادیر بالای این ویتامین ها می تواند مضر بوده و منجر به مسمومیت شود. پختن غذا باعث از بین رفتن ویتامین های محلول در چربی آن نمی شود.

معمولا افراد ویتامین های محلول در چربی مورد نیاز را از طریق رژیم غذایی شان دریافت می کنند و نیازی به مصرف ویتامین یا مکمل ندارند. برخی انواع ویتامین های محلول در چربی عبارتند از:

ویتامین A
ویتامین D
ویتامین E
ویتامین K

ویتامین های محلول در چربی همانطور که از نامشان پیداست در چربی حل می شوند. به همین دلیل افراد باید مکمل های این ویتامین ها را همراه با غذا مصرف کنند تا جذب آن ها را افزایش دهند. با این حال باید گفت که اکثر افرادی که رژیم غذایی متعادل و حاوی انواع مواد مغذی دارند از نظر ویتامین های محلول در چربی کمبودی نخواهند شد.

۳) ویتامین های پیش از تولد

زنانی که قصد دارند باردار شوند، قبل از بارداری باید روزانه ۰.۴ تا ۰.۸ میلی گرم اسید فولیک مصرف کنند. انستیتوی ملی سلامت کودکان و تکامل انسان نیز توصیه مشابهی در خصوص مصرف اسید فولیک دارد.

مکمل های دوران قبل از تولد که اسید فولیک را با دیگر مواد مغذی نظیر آهن و کلسیم ترکیب کرده اند، از ویتامین های ضروری پیش از تولد هستند.

طبق یک مطالعه مروری انجام شده در سال ۲۰۱۹، دریافت مکمل های دوران پیش از تولد با معده خالی ممکن است باعث سوء هاضمه شود. اگر مصرف مکمل های مذکور باعث افزایش حالت تهوع می شود، می توان آن ها را در کنار مقادیر کمی از غذا دریافت نمود.

اگر چه مطالعه مذکور اشاره کرده است که حالت تهوع عارضه چندان شایعی نیست. با این حال مصرف مکمل های دوران پیش از تولد همراه غذا می تواند احتمال پیدایش حالت تهوع را کاهش دهد.

انواع مختلفی از ویتامین های پیش از تولد وجود دارند و زنان در دوران بارداری باید در انتخاب آن ها احتیاط کنند. اگر چه اکثر مکمل های ویتامینی مشابه هستند. با این حال هر کدام از آن ها ممکن است شامل مقادیر مختلفی از ترکیبات و مواد مغذی خاص باشند.

زنان قبل از شروع ویتامین ها و مکمل های دوران پیش از تولد باید با پزشک خود مشورت نمایند. چرا که ممکن است فرد مقادیر بالایی ویتامین مصرف کند که می تواند با اثرات منفی بر جنین همراه باشد.

نکته مهم این است که زنان نباید دوز دو برابر استاندارد ویتامین های پیش از تولد را مصرف کنند.

۴) دیگر مکمل ها

بدن انسان برای عملکرد مناسب، هم به ویتامین ها و هم به مواد معدنی نیاز دارد. همانند ویتامین ها، مواد معدنی نیز به صورت بدون نسخه در دسترس هستند. ادعاهای بسیاری در خصوص مزایای مکمل های مواد معدنی برای سلامت بدن مطرح هستند. برخی انواع مواد معدنی عبارتند از:

آهن
کلسیم
منیزیم
روی

افراد باید پیش از مصرف مکمل های معدنی احتیاط لازم را به عمل بیاورند. این مکمل ها اگر چه ممکن است مفید باشند. با این حال باید توجه کرد که بیشتر یافته ها در خصوص این مکمل ها تجربی بوده و مطالعات آزمایشگاهی جمع بندی کننده و قطعی نبوده اند.

نکته دیگر مصرف بیش از اندازه مواد معدنی است که می تواند اثرات سوئی بر بدن داشته باشد. مکمل های معدنی باید به صورت روزانه و همراه با غذا مصرف شوند. مصرف مکمل های مواد معدنی بدون غذا ممکن است با عوارض جانبی نظیر ناراحتی های گوارشی همراه باشد.

توصیه عمومی

برخی افراد نسبت به ویتامین ها حساسیت بیشتری دارند و ویتامین های محلول در آب، مانند ویتامین C باعث معده درد آنها می شود. اگر شما هم، چنین مشکلی را دارید مشکلی نیست اگر این ویتامین ها را با غذا مصرف کنید. لازم به ذکر است مصرف ویتامین با غذا فقط کمی جذب آنها را کاهش می دهد. ویتامین های دیگری که بهتر است با شکم خالی مصرف شوند عبارتند از:

آهن: به این دلیل است که غذاهای ویژه ای، به ویژه لبنیات، می توانند مانع از جذب آهن شوند. ویتامین C کمک می کند بدن شما آهن را جذب کند، بنابراین اگر از یک مکمل آهن استفاده می کنید، بهتر است آن را با ویتامین C ترکیب کنید.

پروبیوتیک ها: نشان داده شده است که برخی از انواع پروبیوتیک ها مانند یک لاکتوباسیلوس و بیفیدوباکتریوم، حداکثر در صورت مصرف ۳۰ دقیقه قبل از غذا موثر هستند.

آیا مصرف ویتامین و مکمل برای همه افراد توصیه می شود؟

تحقیقات متعدد نشان داده اند که مصرف ویتامین به صورت منظم در اکثر افراد نه آسیب زا و نه مفید است. به عنوان مثال یک مطالعه آینده نگر مشخص کرد که هیچ ارتباطی میان مصرف مکمل های غذایی و کاهش مرگ و میر وجود ندارد. اما افراد باید در مصرف ویتامین ها احتیاط کنند. چرا که ممکن است در مصرف همزمان با داروهای بدون نسخه عوارض ناخواسته ای پیش آید.

برخی ویتامین ها نظیر ویتامین E و بتا کاروتن در صورتی که در مقادیر بالا مصرف شوند می توانند کشنده باشند. زنان در دوران بارداری باید در خصوص انتخاب نوع مکمل مصرفی دقت کافی داشته باشند.

به عنوان مثال، طبق یک مطالعه مروری انجام شده در سال ۲۰۱۹، مقادیر بالای ویتامین A می تواند منجر به ناهنجاری های مادرزادی شود. با این حال مطالعات هیچ ارتباطی میان مصرف بتا کاروتن و عوارض جانبی ناشی از آن پیدا نکرده اند.

اسید فولیک می تواند در تکامل جنین و پیشگیری از دو شاخه شدن نخاع بسیار کمک کننده باشد. محققان در مجموع توصیه می کنند که بهترین راه برای دریافت ویتامین ها، نه مصرف ویتامین و مکمل ها بلکه داشتن رژیم غذایی متعادل مشتمل بر موارد زیر می باشد:

کلم و کلمی جات
اسفناج
مغزها
میوه ها
گوشت های کم چرب

به نظر می رسد رژیم های غذایی مغذی و متعادل در مقایسه با مکمل های ویتامینی در حفظ سلامت بدن مفیدتر هستند. افرادی که کمبود ویتامین دارند باید از مکمل های مولتی ویتامینی استفاده نمایند تا رژیم غذایی شان کامل شود.

با توجه به مطالعات مروری انجام شده تا سال ۲۰۱۶، اطلاعات کمی در خصوص نقش مکمل های ویتامینی در پیشگیری از بیماری های قلبی وجود دارد. آنچه که تا کنون مشخص شده، نشان داده است که اغلب ویتامین ها در اکثر افراد بدون عارضه هستند. با این حال افرادی که به طور منظم داروهای با

یا بدون نسخه دریافت می کنند باید قبل از مصرف مکمل های ویتامینی با پزشک خود مشورت نمایند.