

## ورزشکاران در سرما از چه ویتامین هایی استفاده کنند؟

ورزشکاران در فصل سرما نیازمند ویتامین‌هایی هستند که برای بهبود عملکرد ورزشی آن‌ها حیاتی به شمار می‌رود.

به گزارش سایت خبری پرسون، زمستان فصل حمله ویروس‌ها و عفونت‌های باکتریایی به بدن است و هریک از ما برای مقابله با عوامل بیماری‌زا باید به فکر تقویت بدن باشیم.

### ویتامین D۳

در فصول سرد که خورشید مایل است، اکثر افراد دچار فقر ویتامین D می‌شوند. در چنین مواردی توصیه می‌شود از مکمل‌های ویتامین D استفاده شود و برای حفظ سلامت استخوان‌ها و جذب بهتر کلسیم ماهی‌های چرب مثل سالمون، ماهی کاد، بهترین منابع این ویتامین هستند. مواد غذایی غنی‌شده‌ای همانند شیر و غلات صبحانه و همچنین زرده تخم مرغ و قارچ خام نیز حاوی ویتامین D هستند.

### ویتامین A

بر اساس این مطلب که توسط محبوبه عسکری، متخصص تغذیه ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: وجود ویتامین A برای سلامت پوست و غشاهای مخاطی (چشم‌ها، مجاری تنفسی و ادراری، روده‌ها) که در خط مقدم مقابله با باکتری‌ها و ویروس قرار دارند، لازم و ضروری است و این ویتامین در مواد غذایی حیوانی مانند زرده تخم مرغ، کره، جگر و روغن ماهی به وفور یافت می‌شود.

### ویتامین C

ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است که از آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد، مواد شیمیایی و آلاینده‌ها محافظت می‌کند و جذب این ویتامین از طریق مواد غذایی بسیار آسان است؛ مرکبات، انواع توت‌ها، آناناس و... بهترین منابع ویتامین C هستند.

### روغن ویتامین E

اگر در آب و هوای سرد دچار خشکی پوست می‌شوید، روغن ویتامین E می‌تواند برای مراقبت از پوست مفید باشد. لوسیون‌های بدن حاوی ویتامین E اغلب با روغن بادام، آفتابگردان، آووکادو و ... نیز مخلوط شده‌اند که همه آنها دارای مزایایی برای حفظ سلامت پوست هستند.

### روی

یک ماده معدنی است که در اغلب موارد، فواید آن نادیده گرفته می‌شود. مصرف روی از عملکرد سیستم ایمنی بدن پشتیبانی می‌کند و تضمین‌کننده سلامت چشم است. این ماده معدنی همچنین به تنظیم اشتها کمک می‌کند و در مردان، مصرف این ماده معدنی به محافظت از بافت پروستات و تولید تستوسترون منجر می‌شود.

منبع: ایسنا