

بهترین زمان مصرف مکمل های غذایی

برای عملکرد صحیح، بدن شما به ۱۳ ویتامین نیاز دارد که ۹ تای آن محلول در آب و ۴ تای آن محلول در چربی است. در حالی که این مواد مغذی در مقادیر مختلف در غذاها هم یافت می شوند، اما برخی از افراد برای برآورده کردن نیازهای غذایی خود نیاز به دریافت مکمل های ویتامینی خاصی دارند.

به طور معمول، بیشتر ویتامین ها را می توان در هر زمانی از روز مصرف کرد اما گفته می شود، برخی از ویتامین ها در شرایط خاصی بهتر جذب می شوند، به همین دلیل، خوب است بدانید چگونه و چه زمانی مکمل مصرف کنید تا جذب آن را افزایش دهید.

ویتامین های محلول در آب

همانطور که از نام آن پیداست، ویتامین های محلول در آب، در آب حل می شوند. به این ترتیب، لازم نیست آنها را با غذا مصرف کنید تا جذب شوند.

۹ ویتامین محلول در آب وجود دارد که شامل ویتامین **C** به علاوه هشت ویتامین **B**: B1 (تیامین)، B2 (ریبوفلاوین)، B3 (نیاسین)، B5 (اسید پانتوتنیک)، B6 (پیریدوکسین)، B7 (بیوتین)، B9 (فولات) و B12 (کوبالامین) است.

شما باید به طور منظم ویتامین های محلول در آب را مصرف کنید، زیرا برخلاف ویتامین های محلول در چربی، این دسته از ویتامین ها به راحتی در بافت های بدن شما ذخیره نمی شوند. در عین حال، ویتامین های محلول در آب اضافی، از طریق ادرار دفع می شوند، اما باز هم در مصرف آن ها احتیاط لازم است.

ویتامین C (اسید اسکوربیک)

ویتامین C نقش های حیاتی زیادی در بدن شما ایفا می کند. به عنوان مثال، به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی عمل می کند و برای ایمنی، همچنین برای ساخته شدن کلاژن و انتقال دهنده های عصبی مورد نیاز است.

مکمل های اسید اسکوربیک دارای زیست فراهمی مشابه اسید اسکوربیک موجود در غذاهایی مانند میوه ها و سبزیجات هستند.

شما می توانید مکمل های ویتامین C را در هر زمانی از روز، با غذا یا بدون غذا مصرف کنید، اگرچه مصرف اسید اسکوربیک همراه با غذا می تواند به کاهش عوارض جانبی احتمالی گوارشی ناشی از اسیدیتته بالای آن کمک کند.

حتما مکمل های ویتامین C را در مکانی خنک و تاریک نگهداری کنید، زیرا این ماده مغذی به گرما و نور حساس است.

ویتامین های گروه B

ویتامین های B به صورت جداگانه یا به عنوان مکمل های B کمپلکس که حاوی هر هشت ویتامین B هستند فروخته می شوند. از آنجایی که آنها محلول در آب هستند، می توانید آنها را با یا بدون غذا و در هر زمانی از روز مصرف کنید. گفته می شود، مصرف ویتامین های B در صبح به دلیل نقش مهم آنها در متابولیسم مواد مغذی و تولید انرژی، بیشتر توصیه می شود. اما برای برخی از افراد ممکن است مصرف ویتامین های B با معده خالی سودمند باشد؛ به عنوان مثال، توصیه می شود افرادی که دچار کمبود B12 هستند، مکمل های B12 را با معده خالی با آب مصرف کنند تا جذب حداکثری رخ دهد.

ویتامین های محلول در چربی

برخلاف ویتامین های محلول در آب، ویتامین های محلول در چربی برای جذب مناسب به چربی وابستگی دارند. بنابراین، به طور کلی توصیه می شود که ترکیبات محلول در چربی را همراه با وعده غذایی حاوی چربی مصرف کنید.

ویتامین A

جمعیت خاصی از افراد به دلیل افزایش نیاز یا کاهش جذب، بیشتر در معرض خطر ابتلا به کمبود ویتامین A هستند. به طور مثال افراد باردار، شیرده و مبتلایان به فیبروز سیستیک.

برای افزایش جذب، باید مکمل های ویتامین A را همراه با یک وعده غذایی حاوی چربی مصرف کنید.

به خاطر داشته باشید که اگر رژیم غذایی متعادلی دارید، مصرف مکمل های ویتامین A معمولاً ضروری نیست.

به علاوه، برخی شواهد نشان می دهد که مکمل های ویتامین A با دوز بالا ممکن است خطر مرگ و میر ناشی از سرطان را افزایش دهند. به همین دلیل، ویتامین A را با دوز بالا مصرف نکنید، مگر اینکه پزشک یا متخصص تغذیه شما آن را به شما توصیه کند.

ویتامین D

ویتامین D برای عملکرد سیستم ایمنی، سلامت استخوان، رشد سلولی و غیره مورد نیاز است. متأسفانه بیش از ۱ میلیارد نفر در سراسر جهان دچار کمبود این ماده مغذی مهم هستند.

ویتامین D را می توان در هر زمانی از روز مصرف کرد و بیشتر این مکمل ها باید همراه با وعده های غذایی یا میان وعده های حاوی چربی مصرف شوند تا از جذب بهینه آن اطمینان حاصل شود.

توجه به این نکته مهم است که فعال شدن ویتامین D به داشتن سطوح کافی منیزیم بستگی دارد. بنابراین، برای حفظ سطح ویتامین D، مطمئن شوید که منیزیم کافی نیز دریافت می کنید.

همچنین، به خاطر داشته باشید که برخی از ویتامین های محلول در چربی، از جمله ویتامین E، ممکن است بر جذب ویتامین D تأثیر بگذارند. از سوی دیگر، مصرف ویتامین K در کنار ویتامین D ممکن است برای تراکم مواد معدنی استخوان مفید باشد.

ویتامین E

ویتامین E به عنوان یک آنتی اکسیدان اصلی در بدن شما عمل می کند و برای جریان خون سالم و عملکرد سیستم ایمنی ضروری است.

ویتامین E یک مکمل غذایی محبوب است. حتی با اینکه این ماده مغذی در بسیاری از غذاها یافت می شود و کمبود آن نادر است با این حال، افرادی که دارای شرایط پزشکی خاصی هستند، از جمله سندرم روده کوتاه، فیبروز سیستیک و بیماری کرون، ممکن است برای جلوگیری از کمبود، ویتامین E مصرف کنند.

معمولاً توصیه می شود که مکمل های ویتامین E همراه با غذا مصرف شوند. با این حال، یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ روی ۲۷ زن نشان داد که تا زمانی که چربی در طول روز مصرف شود، ویتامین E به طور موثر جذب می شود. این بدان معناست که ممکن است نیازی به مصرف ویتامین E با یک وعده غذایی حاوی چربی نباشد تا زمانی که در وعده های بعدی چربی کافی مصرف کنید. به خاطر داشته باشید که حتی اگر ویتامین E برای سلامتی ضروری است، مصرف بیش از حد آن به شکل مکمل می تواند آسیب زا باشد (مکمل های ویتامین E با دوز بالا ممکن است منجر به افزایش خطر ابتلا به سرطان پروستات در مردان سالم شود).

ویتامین K

ویتامین K به خانواده ای از ترکیبات محلول در چربی اطلاق می شود که شامل ویتامین K1 و ویتامین K2 است.

ویتامین K برای لخته شدن خون، سلامت استخوان، قلب و غیره مورد نیاز است.

کمبود قابل توجه ویتامین K در بزرگسالان، نادر است، اگرچه در افرادی که دارای اختلالات خونریزی دهنده و سوء جذب هستند، و همچنین در افرادی که داروهایی مصرف می کنند که با جذب ویتامین K تداخل دارند، شایع تر است.

شما می توانید مکمل های ویتامین K را در هر زمانی از روز همراه با یک وعده غذایی یا میان وعده حاوی چربی مصرف کنید.

از آنجایی که اکثر مردم از طریق رژیم غذایی خود ویتامین K کافی دریافت می کنند، مصرف مکمل های با دوز بالا توصیه نمی شود مگر اینکه پزشک یا متخصص تغذیه شما آن را به شما توصیه کند.

با این وجود، مکمل های ویتامین K ممکن است با برخی داروهای ضد انعقاد تداخل داشته باشند. اگر از این داروها استفاده می کنید، قبل از مصرف ویتامین K با پزشک خود مشورت کنید.

در صورت امکان، ویتامین K را جدا از ویتامین های محلول در چربی E و A مصرف کنید. از سوی دیگر، مصرف ویتامین های D و K با هم می تواند مفید باشد، زیرا این مواد مغذی به طور هم افزایی برای ارتقای سلامت استخوان ها و سطح کلسیم سالم در بدن شما کار می کنند.

مولتی ویتامین

مولتی ویتامین ها معمولاً حاوی انواع ویتامین ها و مواد معدنی هستند.

برخی از افراد، مولتی ویتامین ها را به مکمل های تک مغذی ترجیح می دهند زیرا مصرف آنها راحت هست و ممکن است هزینه کمتری داشته باشند.

اگرچه داده های مربوط به فواید طولانی مدت مصرف مولتی ویتامین ها برای سلامتی متناقض است، اما مشخص است که مصرف آن ها می تواند به جبران کمبودهای غذایی کمک کند، به ویژه در جمعیت های آسیب پذیر مانند افراد مسن و باردار.

از آنجایی که این مکمل ها معمولاً حاوی ویتامین های محلول در چربی و محلول در آب هستند، معمولاً مصرف آن ها همراه با وعده های غذایی توصیه می شود. پس ممکن است جذب برخی از مواد مغذی را افزایش دهد و در عین حال خطر ناراحتی های گوارشی را کاهش دهد، که در غیر این صورت مصرف مولتی ویتامین می تواند با معده خالی صورت گیرد.

اگر دو یا چند قرص در روز مصرف می کنید، دوز آن را تقسیم کنید تا به بدنتان کمک کند تا مواد مغذی خاصی را به طور مؤثرتر جذب کند. به عنوان مثال، یک قرص با صبحانه و یکی با ناهار مصرف کنید.

اگر در مورد دوز یا نحوه مصرف مکمل های خود سؤالی دارید، برای مشاوره به پزشک، داروساز یا متخصص تغذیه خود مراجعه کنید.

منبع:

<https://www.healthline.com/nutrition/best-time-to-take-vitamins#multinutrient-supplements>

سحر نعمتی - کارشناس اداره نظارت بر فرآورده های طبیعی سنتی و مکمل معاونت غذا و دارو