مكملات غذائية ضرورية لكل امرأة



تساعدها على أن تتمتع بالصحة والقوّة

النساء من أي سن ووزن وطول، ومهما اختلفت مستويات أنشطتهنّ البدنية، يجمعهن قاسم مشترك واحد على الأقل، وهو أنهن في حاجة إلى بعض العناصر الغذائية التي لا تنتجها أجسامهنّ، لكنها تحتاج إلى لتؤدي وظائفها كما ينبغي.

في عالم مثالي، يجدر بنا أن نحصل على كلّ العناصر المغذية التي تحتاج إليها أجسامنا من الطعام. لكن للأسف هذا الأمر لا يحصل دائماً. لماذا؟ بسبب عوامل عدة مثل تقنيات الزراعة المكثفة التي تفرغ الفيتامينات والمعادن من التربة، والملوثات البيئية، والإجهاد، واستخدامنا المتزايد للأدوية، وهي عوامل تضافرت كلّها مع أسلوب حياتنا المحموم، ما يعني أننا، من الناحية الغذائية، لا نحصل دائماً على ما نحتاج إليه. "وعندما يحدث هذا النقص تصاب أجسامنا بخلل خفي، يؤثر سلباً في صحتنا"، وذلك بحسب خبيرة التغذية هنرييتا نورتن، التي تشير إلى أنّ المكملات الغذائية تساعد على سدّ هذا النقص، حتى وإن كنا نتبع نظاماً غذائياً صحياً.

اخترن بحكمة:

في الواقع، يتفق معظم الخبراء على أنّ أفضل مصدر للحصول على المغذيات الأساسية هو الأغذية الكاملة. "نحن نحصل على تشكيلة واسعة من العناصر الغذائية من تناولنا الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والدهون الصحية، وغالباً ما نحصل من خلال الطعام على النسب المثالية التي تحتاج إليها أجسامنا"، على حد قول أخصائية التغذية كيري غلاسمان، ومع ذلك، تتفق غلاسمان مع نورتن على أنّه من الصعب التأكد مئة في المئة من أننا نحصل على ما يكفي من المواد الغذائية، لدرء أعراض نقص العناصر الغذائية والأمراض المترتبة عليه. لهذا، يمكن لتناول مكملات معينة أن تحمينا من المخاطر الصحية الناجمة عن نقص التغذية، لاسيّما بالنسبة إلى النساء الحوامل أو النباتيات، إلا أنّه تجدر استشارة الطبيب أوّلاً في هاتين الحالتين ليصف المكملات المناسبة.

اختيارك المكملات الغذائية يجب أن يعتمد إذن على نظامك الغذائي وتوصية الطبيب. تقول غلاسمان:

"قبل تناول أي من الفيتامينات أو الأملاح المعدنية، تحتاج النساء إلى الأخذ بعين الاعتبار ثلاثة أمور: العظام، الأطفال، ومنطقة الخصر" بأنّ "هناك حاجة لأن تكون العظام كثيفة بما يكفي لمنع الإصابة بهشاشة العظام، وأن يحتوي الجسم على مخزون كافٍ من حمض الفوليك الضروري للخصوبة ونمو الجنين، وأن يكون محيط الخصر صحياً، الأمر الذي يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض المزمنة الأخرى. يجب على النساء أيضاً شحن أجسامهنّ بالمواد الغذائية، التي لا غنى عنها للوقاية من الأمراض المزمنة في المستقبل".

من جهتها، توصي نورتن بضرورة الاختيار من بين المكملات المتاحة في السوق بحكمة. "هناك فرق شاسع بين المواد المغذية الموجودة في الطعام والنسخ الاصطناعية المشابهة لها، التي تستخدمها أغلبية الشركات المصنعة للمكملات الغذائية". لهذا، تقترح نورتن استخدام المكملات الغذائية في شكل يكون أقرب إلى الغذاء الطبيعي قدر الإمكان، إذ إنّ من شأنها أن توفر المواد الغذائية التي يمكن لأجسامنا امتصاصها بسهولة. مع هذه المبادئ التوجيهية، نقدم لكُن أفضل المكملات الغذائية التي يجدر بكلّ ِ امرأة أن تحصل عليها، لتحافظ على صحتها وقوتها:

1- أحماض "أوميغا- 3" الدهنية:

الحمض الدهني DHA الموجود في أوميغا-3، يلعب دوراً محورياً في وظائف الأعصاب والدماغ. وقد تبين أنّه يسهم في تعديل المزاج، وكذلك تعزيز الاستجابة المناعية اللازمة للوقاية من سرطان الثدي، وأنواع أخرى من السرطان. إنّ النقص في أوميغا- 3 غالباً ما يكون عاملاً مسهماً في الإصابة يكون عاملاً مسهماً في الإصابة بالاكتئاب، واكتئاب ما بعد الولادة، والحالات المختلفة التي تصيب المرأة بعد سن اليأس. من ناحية أخرى، تم ربط تناول مكملات "أميغا- 3" أثناء الحمل بارتفاع معدل الذكاء لدى الأطفال.

2- الماغنيسيوم:

هو معروف باسم "مهدئ الطبيعة"، يعتبر الماغنيسيوم ضرورياً لعمل مئات من الأنزيمات المختلفة في الجسم، وخصوصاً تلك التي تنتج وتنقل وتستخدم الطاقة. ومع ذلك تشير التقديرات إلى 70 في المئة من النساء في العالم يعانين نقصاً في هذا المعدن بالغ الأهمية. وتشمل أعراض النقص قلة النوم، ومتلازمة ما قبل الحيض، وتشنجات العضلات، والإمساك، والقلق أو نوبات الذعر، والاكتئاب.

3- جرعة يومية من المغذيات المتعددة:

إنّها حجر الأساس لأي نظام يعتمد على المكملات الغذائية. إنما يفضل استخدام النسخ الأقرب بتركيبتها إلى الغذاء الطبيعي (state-Food) إذ إنها توفر العناصر الغذائية "الجاهزة للاستخدام" من قبل الجسم، بالشكل الذي تكون موجودة فيه في المواد الغذائية. ابحثي عن نوع تم تفصيله خصيصاً للنساء، وإذا أمكن، للفئة العمرية الخاصة بك، مثل Multinutrient Daily State Food Nutrition Wild ِكنت إذا إلا) واليود السيلينيوم :مثل ،المعادن من خفيفة نسبة على يحتوي أنه ًأيضا تأكدي .45 Plus تتناولين هرمون الغدة الدرقية)، وكذلك الكولين وإينوزيتول.

4- الحديد:

معظم النساء في فترات الحيض يحتجن إلى الحديد، بخاصة اللواتي يعانين غزارة الطمث (في الواقع يزيد نقص الحديد أيضاً من النزيف). ومع ذلك يجب أن تفحصي مخزون الحديد لديك قبل تناول أي مكملات،

ذلك أنّ أخذ الحديد بشكل غير ضروري يمكن أن يكون ساماً، ويقلل مخزون الجسم من العناصر المغذية المهمة الأخرى. بعض المكملات الجيدة تستخدم المصادر الغذائية للحديد، مثل مسحوق الشمندر، بحيث يستطيع الجسم استخدام ما يحتاج إليه، والتخلص بسهولة مما لا يحتاج إليه.

5- اشواغاندا:

هي أفضل عشبة للنساء، وقد تبين أنها كانت تستخدم في طب الأيورفيدا منذ أكثر من 300 سنة، وهي تسهم في الحد من القلق والتوتر، كما أنّها تعزز الجهاز المناعي وتساعد الجسم على التعامل مع التغيرات الهرمونية. وقد وجدت الدراسات المتعددة أنّ هذه العشبة تساعد الجسم أيضاً على استعادة توازنه.

6- فيتامين B6:

النساء اللواتي يتناولن حبوب منح الحمل أو الهرمونات البديلة، أو اللواتي يتعرضن للكثير من الإجهاد، يمكنهن الاستفادة من تناول مكمّل غذائي يحتوي على فيتامين B6. كما أنّ الكبد تحتاج إلى هذا الفيتامين لتمثيل الهرمونات، وإذا لم يتم ذلك على نحو فعال، يمكن للمرأة أن تصبح عرضة لمتلازمة ما قبل الحيض والتوتر العصبي والحالات المرتبطة بالخلل الهرموني، مثل داء بطانة الرحم المهاجرة.

7- فيتامين D:

هذا الفيتامين يمكن اعتباره دواء خارقاً. يعتقد الأطباء أنّه يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة تصل إلى 50 في المئة، وربما يوفر حماية من سرطان المبيض ومرض السكري. كذلك يساعد فيتامين D على امتصاص الكالسيوم، ويلعب دوراً محورياً في وظيفة العضلات.

8- الكالسيوم:

كلمتان: عظام قوية. تبدأ المرأة فقدان كثافة عظامها في العشرينات من عمرها. لذا، يعد الكالسيوم أفضل دفاع ضد هذه الحالة، ويجب البدء في تناوله من دون تأخير. يساعد هذا المعدن أيضاً على بناء أسنان قوية، كما أنّه يغذي الجهاز العصبي.

9- فيتامين A:

هذا الفيتامين المضاد للأكسدة يعزز جهاز المناعة، ويحسن الرؤية، ويخفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب، وقد يبطئ شيخوخة الجلد. ولكن يحذر الأطباء من أنّه يمكن أن يكون ساماً إذا تم أخذ جرعات كبيرة منه. لذلك، يُفضل الالتزام بالجرعات المناسبة وهي 2.300 (IU).

10- فيتامين C:

يعتقد أنّ مضادات الأكسدة الموجودة في هذا الفيتامين تعزز جهاز المناعة وتساعد على تجنب أمراض القلب، ومشاكل ما قبل الولادة، وأمراض العين. حتى إنها تساعد على التئام الجروح بشكل أسرع، كما أنّها تردع التجاعيد.

الكاتبة: شاديا عواد