

مرکز آموزشی نیایش قوچان

عنوان :

ویتامین A

جمع آوری کننده : محمد زمانی مقدم

آدرس وبلاگ : www.niayesh581.blog.ir

و

www.nutrition.blog.ir

ویتامین A

پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین A :

ویتامین A یکی از مواد مغذی و مهم با نقش های اساسی در سلامت ارگانهای بدن است . این ویتامین در پیشگیری از بروز عفونت ، سلامت پوست و بافتهای مخاطی دهان ، دستگاه گوارش ، مجاری تنفسی ، چشم ها و تامین رشد کودکان تاثیر بسزایی دارد .

کمبود ویتامین A یکی از مهمترین مشکلات تغذیه ای در کشورهای در حال توسعه است . بر اساس برآوردهای سازمان جهانی بهداشت ، ۲۵۱ میلیون کودک زیر ۵ سال در جهان دچار کمبود متوسط و شدید ویتامین A هستند و هر سال ۵۰۰ هزار کودک زیر ۵ سال جهان به دلیل کمبود این ویتامین کور می شوند و می توان گفت که سلامت و بقا حداقل ۲۵۴ میلیون کودک زیر ۵ سال جهان به علت کمبود ویتامین A در معرض خطر قرار دارد .

کمبود ویتامین A با عوارضی از جمله کاهش سرعت رشد کودکان ، افزایش مرگ و میر و ابتلا کودکان به بیماریهای عفونی به ویژه سرخک ، اسهال و عفونتهای دستگاه تنفسی همراه است . به طوری که خطر ابتلاء به عفونت و مرگ کودکان را به میزان ۲ تا ۴ برابر افزایش می دهد . کمبود شدید ویتامین A شبکوری ، آسیب قرنیه چشم به صورت گزروفتالمی (خشکی چشم) و نهایتاً کوری مطلق را به دنبال دارد .

نتایج بررسی کشوری سلامت و بیماری که در سال ۱۳۷۸ در ایران انجام شد ، نشان داده است که ۱/۱ درصد پسران ۲ تا ۵ سال و ۰/۸ درصد دختران همین گروه سنی دچار شبکوری هستند و این در حالی است که سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است در جامعه ای که یک درصد کودکان زیر شش سال آن دچار شبکوری باشند ، کمبود ویتامین A یک مشکل بهداشت عمومی در آن جامعه محسوب می شود .

بر اساس تخمین های جهانی ، هر سال از ۱/۳ تا ۲/۵ میلیون مورد مرگ را می توان با بهبود وضعیت ویتامین A پیشگیری نمود . به دلیل نقش حیاتی ویتامین A در سلامت مادر و کودک ، پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین A نزد سیاستگذاران و مدیران برنامه های بهداشتی باید در اولویت قرار گیرد .

نقش و اهمیت ویتامین A در بدن :

نقش بیولوژیک این ویتامین در بینایی ، رشد ، نمو استخوان ها ، حفظ بافت پوششی ، پاسخ های ایمنی و تولید مثل شناخته شده است .

- وجود ویتامین A برای بینایی ، حفظ سلامت چشم و قدرت دید در تاریکی ضروری است و در صورت کمبود آن در بدن شبکوری بروز می کند . شبکوری یا کاهش قدرت دید در تاریکی ، اولین علامت کمبود ویتامین A است .

- همچنین کمبود این ویتامین باعث از بین رفتن ترشح مخاط توسط سلولهای پوششی پوست و در نتیجه خشکی پوست و بافت مخاطی بدن می شود .

- وجود ویتامین A برای رشد طبیعی استخوان ضروری است و کمبود آن اثر نامطلوب بر رشد طولی استخوانها دارد .

- وجود ویتامین A در مکانیسم اختصاصی دفاع بدن نیز ضروری است و کمبود این ویتامین خطر ابتلا به انواع عفونتها (خصوصا اسهال و عفونتهای دستگاه تنفسی) و مرگ را به میزان ۲ تا ۴ برابر افزایش می دهد . کمبود ویتامین A ، دوره بیماری را طولانی تر کرده و شدت آنرا افزایش می دهد .

- مطالعات زیادی نشان داده است که تجویز همزمان ویتامین A و آهن نقش بسیار مؤثری در جبران کم خونی فقر آهن افراد داشته است و به نظر می رسد که ویتامین A به جذب ، هضم و ذخیره آهن در بدن کمک می کند .

- مطالعات نشان داده است که ویتامین A به عنوان یک شبه هورمون عمل کرده و به رشد و نمو سلولهای بدن کمک می کند .

- بتا کاروتن (پیش ساز ویتامین A) بدن را در مقابل ابتلا به انواع سرطان ها ، بیماریهای قلبی - عروقی و بیماریهای چشمی مانند آب مروارید محافظت می نماید .

مقادیر مورد نیاز روزانه ویتامین A:

بطور کلی میزان مورد نیاز روزانه این ویتامین ، بر اساس سن ، جنس و شرایط فیزیولوژیک (بارداری و شیردهی) تعیین می گردد . میزان نیاز روزانه به ویتامین A در مردان بیشتر از زنان است و در دوران شیردهی بیشترین نیاز به این ویتامین وجود دارد .

در بعضی از دورانهای زندگی ، نیاز به ویتامین A افزایش می یابد . این دوران ها عبارتند از :

- دوران رشد سریع کودکی و نوجوانی (کودکان زیر ۶ سال و نوجوانان در دوران بلوغ)

- دوران بارداری و شیردهی

مواردی که معمولا باعث دریافت ناکافی ویتامین A شده و باعث می شود فرد در معرض کمبود این ویتامین قرار بگیرد ، عبارتند از :

- بارداریهای مکرر و با فاصله کم که موجب کاهش ذخایر ویتامین A در مادر و در نهایت کاهش ذخایر این ویتامین در شیرخواران به ویژه در ۶ ماه اول زندگی می شود .

- کودکانی که با شیر مصنوعی تغذیه میشوند بیشتر در معرض خطر این کمبود قرار می گیرند (به دلیل قابلیت جذب کم این ویتامین در شیر مصنوعی)

- کودکانی که تغذیه تکمیلی نامناسب دارند و منابع غذایی ویتامین A به مقدار کافی در برنامه غذایی آنان گنجانده نشده است .

- تغذیه نادرست کودکان در دوران بیماری و نقاهت که باعث می شود در این دوران کودک مواد مغذی مورد نیاز و از جمله ویتامین A مورد نیاز را دریافت نکند .

- ناآگاهی های تغذیه ای والدین و بخصوص مادران در زمینه منابع غذایی ویتامین A و لزوم استفاده از آنها در برنامه غذایی روزانه ، یکی از دلایل دریافت ناکافی و در نتیجه کمبود ویتامین A می باشد .

- پایین بودن سطح درآمد خانوار و کمبود دریافت مواد غذایی به طور کلی و همچنین پایین بودن قدرت خرید خانوار برای تهیه منابع غذایی ویتامین A به خصوص منابع حیوانی این ویتامین ، باعث دریافت ناکافی ویتامین در افراد خانواده می شود .

- کمبود دسترسی به منابع گیاهی این ویتامین (میوه و سبزیها) در فصول خشک ، احتمال کمبود این ویتامین را افزایش می دهد .

- بروز بیماریهای عفونی و ابتلا مکرر کودکان به این بیماریها باعث کم اشتهایی و کاهش جذب ویتامین A در آنها و در نتیجه کمبود این ویتامین می شود .

- آلودگی های انگلی نیز با بروز کم اشتهایی و کاهش جذب مواد مغذی از جمله ویتامین A ارتباط دارد .در مناطقی که مردم آن از آب آشامیدنی سالم و توالت بهداشتی و ... برخوردار نیستند ، به دلیل ابتلا به عفونتهای انگلی بیشتر در معرض خطر کمبود این ویتامین قرار می گیرند .

- رژیم غذایی کم چربی نیز باعث عدم جذب این ویتامین می شود . زیرا ویتامین A محلول در چربی بوده و وجود چربی برای جذب آن ضروری می باشد .

- قابلیت جذب منابع حیوانی ویتامین A بیشتر از منابع گیاهی می باشد و بایستی حداقل ۴۰ درصد ویتامین A مورد نیاز روزانه از منابع حیوانی تامین شود. در غیر این صورت فرد دچار کمبود می شود.

منابع غذایی ویتامین A:

- ۱- منابع حیوانی - دارای فرم فعال و قابل جذب ویتامین A - در جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات پرچرب و کره موجود است.
- ۲- منابع گیاهی (کاروتنوئید ها و به ویژه بتا کاروتن) که پیش ساز ویتامین A میباشد در میوه های رنگی و سبزیجات زرد و سبز رنگ نظیر اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلوائی، زرد آلو، طالبی، موز، انگور، خربزه، خرمالو و انواع مرکبات وجود دارند.

پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین A:

چهار راهکار اساسی در برنامه پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین A عبارتند از:

۱- آموزش تغذیه

۲- مکمل یاری

۳- غنی سازی مواد غذایی

۴- کنترل بیماریهای عفونی و انگلی

مکمل یاری:

در مناطقی مانند کشور ایران، که کمبود ویتامین A به عنوان یک مشکل بهداشت عمومی مطرح است، به کلیه کودکان زیر ۶ سال هر ۶ ماه یکبار باید یک مگادوز ویتامین A داده شود. دوز پیشنهادی ویتامین A برای کودکان ۶ تا ۱۱ ماهه، یک کیپسول ۱۰۰ هزار واحدی و برای کودکان یک تا ۵ سال یک کیپسول ۲۰۰ هزار واحدی است.