



# ویتامین A Vitamin A

◀ **رشد و تولید مثل سالم را تقویت می کند: ویتامین A**  
برای حفظ سیستم تولید مثل سالم در زنان و مردان و همچنین اطمینان از رشد و نمو طبیعی جنین در دوران بارداری ضروری است.

## ◀ **هیپرویتامینوز A** ▶

هیپرویتامینوز A یا سمیت ناشی از ویتامین A هنگامی رخ می دهد که ویتامین A بیش از حد در بدن خود داشته باشید. این شرایط ممکن است حاد یا مزمن باشد. مسمومیت حاد پس از مصرف مقادیر زیادی ویتامین A در مدت زمان کوتاه، معمولاً طی چند ساعت یا چند روز رخ می دهد. مسمومیت مزمن زمانی رخ می دهد که مقدار زیادی ویتامین A در مدت زمان طولانی در بدن شما جمع شود. علائم مسمومیت شامل تغییر در بینایی، درد استخوان و تغییرات پوستی است. سمیت مزمن می تواند منجر به آسیب کبدی و افزایش فشار بر مغز شما شود. با استفاده از آزمایش خون برای بررسی سطح ویتامین A می توان هیپرتویتامینوز A را تشخیص داد.

## ◀ **منابع ویتامین A** ▶

مواد غذایی حاوی ویتامین A عبارتند از:

◀ کبد ماهی و روغن ماهی

◀ شیر

◀ تخم مرغ

◀ میوه های تیره

◀ سبزیجات برگ دار و سبز

◀ سبزیجات نارنجی و زرد (سیب زمینی شیرین، هویج، محصولات گوجه فرنگی)

◀ برخی روغن های گیاهی

◀ غذاهای غنی شده مانند غلات



◀ **از سیستم ایمنی سالم پشتیبانی می کند: ویتامین A**  
نقش مهمی در حفظ دفاع طبیعی بدن شما دارد. این موانع دفاعی شامل موانع مخاطی در چشم ها، ریه ها، روده و دستگاه تناسلی است که در دام انداختن باکتری ها و سایر عوامل عفونی موثر هستند. همچنین ویتامین A در تولید و عملکرد گلبول های سفید خون نقش دارد.

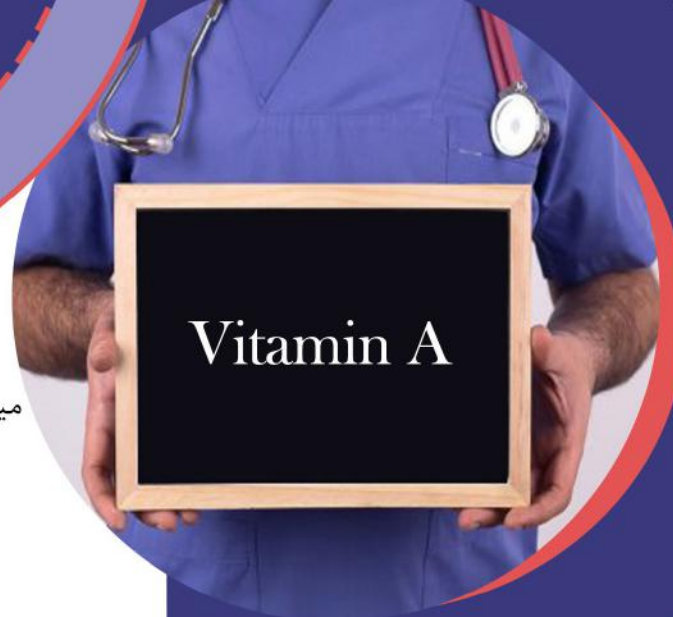
◀ **خطر آکنه را کاهش می دهد: نقش دقیق ویتامین A**  
ایجاد و درمان آکنه هنوز نامشخص است. گفته شده است که کمبود ویتامین A ممکن است خطر ابتلا به آکنه را افزایش دهد، زیرا باعث تولید بیش از حد پروتئین کراتین در فولیکول های مو می شود.

◀ **از سلامت استخوان پشتیبانی می کند: خوردن ویتامین A**  
به اندازه کافی برای رشد و تکامل مناسب استخوان ها نیز ضروری است و کمبود این ویتامین با ضعف استخوان ها مرتبط است. در حقیقت، افرادی که سطح ویتامین A در خونشان پایین است، در مقایسه با افرادی که سطح کافی از این ویتامین را دارند، بیشتر در معرض خطر شکستگی استخوان هستند.

VITAMIN A

A  
Vitamin

Vitamin A



Vitamin A

همچنین مصرف بیش از ۱۰۰۰۰ میکروگرم در روز مکمل خوراکی ویتامین A در طولانی مدت می تواند باعث:

◀ نازک شدن استخوان

◀ آسیب کبدی

◀ سردرد

◀ اسهال

### ◀ تداخلات احتمالی ویتامین A

◀ داروهای ضد انعقاد خون

◀ بکساروتن (Targretin)

◀ داروهای هیپاتوتوکسیک

◀ رتینوئیدها

### ◀ فواید مهم ویتامین A برای سلامتی

◀ از چشمان شما در برابر نابینایی شبانه محافظت می کند: علاوه بر جلوگیری از شب کوری، خوردن مقادیر کافی بتاکاروتن ممکن است به کاهش بینایی که برخی از افراد با افزایش سن تجربه می کنند، کمک کند.

◀ ممکن است خطر ابتلا به برخی سرطان ها را کاهش دهد: از آنجا که ویتامین A نقش مهمی در رشد و نمو سلول های شما دارد، تأثیر آن بر خطر سرطان و نقش آن در پیشگیری از سرطان مورد توجه دانشمندان است. در حال حاضر، رابطه بین سطح ویتامین A در بدن و خطر ابتلا به سرطان هنوز به طور کامل شناخته نشده است.



◀ حالت تهوع

◀ سوزش پوست

◀ درد در مفاصل و استخوان

◀ نقایص هنگام تولد

### ◀ ویتامین A

ویتامین A (رتینول، اسید رتینوئیک) یک ماده مغذی مهم برای بینایی، رشد، تقسیم سلولی، تولید مثل و ایمنی است. همچنین ویتامین A دارای خواص آنتی اکسیدانی نیز هست.

### ◀ دوز مورد نیاز ویتامین A

مقدار توصیه شده روزانه ویتامین A برای مردان بالغ ۹۰۰ میکروگرم و برای زنان بزرگسال ۷۰۰ میکروگرم است. ویتامین A زیاد می تواند مضر باشد. حتی یک دوز بزرگ - بیش از ۲۰۰۰۰۰ میکروگرم - می تواند باعث حالت تهوع، استفراغ، سرگیجه و تاری دید شود.