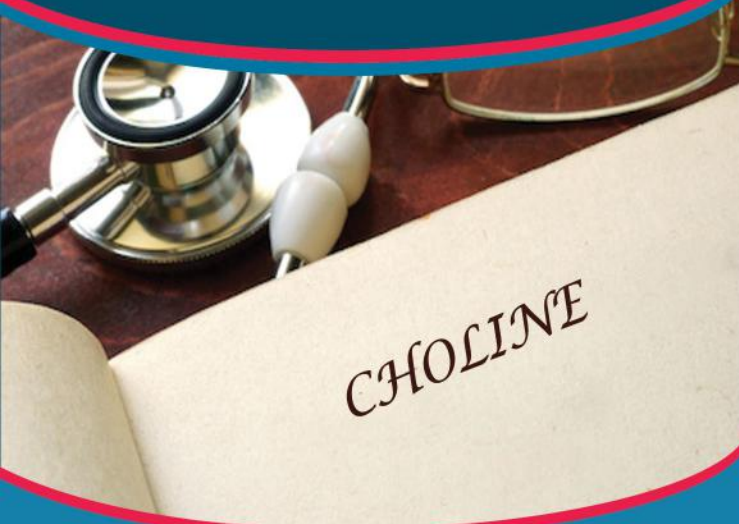




کولین

Choline



◀ کولین و سلامتی ▶

◀ تأثیر بر سلامت قلب ▶

مصرف بیشتر کولین با کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی همراه است.

◀ تأثیر بر مغز ▶

کولین برای تولید استیل کولین، انتقال دهنده عصبی که نقش مهمی در تنظیم حافظه، خلق و خو و هوش دارد، مورد نیاز است. همچنین کولین برای فرآیند سنتز DNA، که برای عملکرد و رشد مغز مهم است، لازم است.

◀ عملکرد حافظه و مغز ▶

مطالعات مشاهده ای بزرگ، کولین را در بهبود عملکرد مغز، از جمله حافظه و پردازش بهتر موثر می دانند.

◀ رشد مغز ▶

چندین مطالعه بر روی حیوانات نشان می دهد که مصرف مکمل های کولین در دوران بارداری ممکن است رشد مغز جنین را بهبود بخشد.

◀ سلامت روان ▶

برخی شواهد نشان می دهد که کولین ممکن است در ایجاد و درمان برخی اختلالات بهداشت روان نقش داشته باشد. کولین با توسعه و درمان بیماری های خاصی همراه است. با این حال، برای اکثر این ها، رابطه مشخص نیست و تحقیقات در حال انجام است.



◀ روغن سویا: ۱ قاشق غذاخوری (۱۵ میلی لیتر) حاوی ۴۷.۳ میلی گرم است.

◀ کمبود کولین ▶

به طور کلی کمبود کولین پدیده ای ناسالم اما نادر است. با این حال، با شروع مصرف کافی کولین، این علائم ناپدید می شوند. کولین به ویژه در دوران بارداری بسیار مهم است، زیرا مصرف کم آن ممکن است خطر نقص لوله عصبی در نوزادان را افزایش دهد. یک مطالعه مشخص کرد که مصرف بیشتر کولین در رژیم غذایی دوران بارداری با خطر کمتری در نقص لوله عصبی همراه است. علاوه بر این، مصرف کم کولین ممکن است خطر ابتلا به سایر عوارض بارداری را افزایش دهد. این موارد شامل پره اکلامپسی، زایمان زودرس و وزن کم هنگام تولد است.

◀ گروه های در معرض کمبود کولین ▶

◀ زنان باردار

◀ افرادی که تغییرات ژنتیکی خاصی دارند.

◀ بیمارانی که نیاز به تغذیه کامل وریدی دارند.





Choline



Choline

◀ دوز مورد نیاز کولین ▶

- ◀ تولد تا ۶ ماهگی: ۱۲۵ میلی گرم در روز
- ◀ ۷-۱۲ ماه: ۱۵۰ میلی گرم در روز
- ◀ ۱-۳ سال: ۲۰۰ میلی گرم در روز
- ◀ ۴-۸ سال: ۲۵۰ میلی گرم در روز
- ◀ ۹-۱۳ سال: ۳۷۵ میلی گرم در روز

- ◀ زنان شیرده: ۵۵۰ میلی گرم در روز
- ◀ زنان باردار: ۹۳۰ میلی گرم در روز

◀ منابع غذایی کولین ▶

- ◀ جگر گوشت گاو: ۱ برش (۲.۴ اونس یا ۶۸ گرم) حاوی ۲۹۰ میلی گرم است.
- ◀ جگر مرغ: ۱ تکه (۲.۴ اونس یا ۶۸ گرم) حاوی ۲۲۲ میلی گرم است.
- ◀ تخم مرغ: ۱ تخم مرغ بزرگ آب پز شامل ۱۱۳ میلی گرم است.
- ◀ ماهی کاد تازه: ۳ اونس (۸۵ گرم) حاوی ۲۴۸ میلی گرم است.
- ◀ ماهی قزل آلا: یک فیله ۳.۹ اونسی (۱۱۰ گرمی) حاوی ۶۲.۷ میلی گرم است.
- ◀ گل کلم: ۱.۲ لیوان (۱۱۸ میلی لیتر) حاوی ۲۴.۲ میلی گرم است.
- ◀ کلم بروکلی: ۱.۲ لیوان (۱۱۸ میلی لیتر) حاوی ۳۱.۳ میلی گرم است.



◀ کولین ▶

کولین یک ماده مغذی است که اخیراً کشف شده است. بسیاری از افراد میزان توصیه شده برای دریافت این ماده مغذی را برآورده نمی کنند. کولین یک ماده مغذی ضروری است که به طور طبیعی در برخی غذاها وجود دارد و به عنوان یک مکمل غذایی در دسترس است. تمام سلول های گیاهی و حیوانی برای حفظ یکپارچگی ساختاری خود به کولین احتیاج دارند. علاوه بر این، کولین برای تولید استیل کولین، یک انتقال دهنده عصبی مهم برای حافظه، خلق و خو، کنترل عضلات و سایر عملکردهای مغز و سیستم عصبی لازم است. کولین همچنین نقش مهمی در تعدیل بیان ژن، سیگنالینگ غشای سلولی، حمل و نقل و متابولیسم لیپیدها و رشد سریع مغز دارد.

- ◀ ۱۴-۱۸ سال: ۵۵۰ میلی گرم در روز (مردان) ۴۰۰ میلی گرم در روز (زنان)
- ◀ بالای ۱۹ سال: ۵۵۰ میلی گرم در روز (مردان) ۴۲۵ میلی گرم در روز (زنان)