



مکمل‌های مولتی ویتامین - مینرال، حاوی انواع ویتامین و مواد معدنی هستند. انسان برای حفظ و ارتقاء سلامتی و بهترین عملکرد به ویتامینها و مواد معدنی مختلف نیاز دارد. ویتامین ها و مواد معدنی در واکنش هایی که روزانه در بدن انجام می‌گیرد، نقش بسیار مهمی دارند. برای مثال برای تولید آنزیم ها مورمون‌ها، گیرنده ها و فرستنده های عصبی و سایر مواد مورد نیاز هستند.

ویتامین A: مهم ترین نقش این ویتامین در بینایی می باشد. به علاوه ویتامین A جهت رشد و تکامل مورد نیاز است. این ویتامین به حفظ سلامت استخوان و نیز پوست کمک میکند. کمبود ویتامین A ممکن است باعث خشکی پوست، سردرد، تحریک پذیری، درد استخوان، افزایش حساسیت بدن در برابر ابتلا با عفونتها و شب کوری گردد.

ویتامین های B: این ویتامین‌ها برای متابولیسم و تولید انرژی ضروری می باشند. برخی ویتامین های B، بویژه B1، B6، B12 برای عملکرد طبیعی سلول عصبی و ترمیم آن ضروری هستند. کمبود ویتامین B12 باعث ایجاد کم خونی از نوع پرئیشیوز نیز می گردد. ویتامین B2 برای عملکرد طبیعی سلول‌ها، لازم و مهم می باشد. کمبود ویتامین B3 باعث ضعف عضلانی و کاهش اشتها می گردد. کمبود ویتامین B6 باعث بروز علائم عصبی از جمله تحریک پذیری و افسردگی و نیز التهاب و قرمزی دهان و زبان می شود.

ویتامین D: این ویتامین در رشد و حفظ استخوانها حائز اهمیت است. ویتامین D در جذب کلسیم و فسفر و در مجرای گوارشی نقش دارد. همچنین ویتامین D3 جهت حفظ عملکرد غده پاراتیروئید که تنظیم کننده میزان کلسیم در بدن می باشد مورد نیاز است. ویتامین D همچنین باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی می گردد و ویژگی ضد التهاب دارد. کمبود ویتامین D، منجر به نرمی و تحلیل استخوان، ضعف عضلانی، ضعف بدنی می گردد.

ویتامین E: این ویتامین در انجام عملکرد طبیعی تولید مثلی و باروری نقش دارد. ویتامین E یک آنتی اکسیدان قوی است که کمبود آن می‌تواند باعث بروز بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان گردد.

روی: روی جهت حفظ سلامت پوست، مو و بهبود ترمیم زخمها مورد نیاز می باشد. روی در حفاظت از بدن در برابر بیماریها و عفونت نقش حیاتی بازی می کند. روی در رشد و بلوغ جنسی نیز نقش دارد.

هن: کمبود آهن شایع ترین کمبود تغذیه ای در سراسر جهان است. کم خونی در سراسر دنیا در زنان و کودکان شیوع بالایی دارد که بیش از نیمی از این موارد به کمبود آهن نسبت داده می‌شود (کم‌خونی فقر آهن). شیرخواران و کودکان زیر ۵ سال به دلیل رشد سریع در معرض خطر ایجاد کم‌خونی فقر آهن هستند کمبود آهن، عواقب نامطلوبی بر سلامتی دارد از جمله: تاخیر تکامل فیزیکی و روانی، احساس خستگی، اختلال در تمرکز و ضعف عمومی.

نما با استفاده از یک قرص مولتی ویتامین می توانید تمام نیازهای ویتامینی و مواد معدنی که در وعده های غذایی‌تان وجود نداشته است را تامین کنید. گرچه بهتر است ویتامین ها و مینرالها از طریق مواد غذایی به تامین گردد اما در برخی افراد و گروه ها مصرف مکمل مولتی ویتامین و مینرالها ضروری است. جمله: افراد با رژیم های غذایی نامتعادل، نوزادان و کودکان، دوران بارداری و شیردهی، ورزشکاران، بیماران بدحال، افراد با شرایط کاری ویژه مثلا که شب کارند یا به صورت شیفتی کار می کنند.

نابراین مصرف مولتی ویتامین ها به عنوان یک گزینه برای اطمینان از دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن مطرح می باشد. **پاستیل مولتی ویتامین دکتر گامفر** برای افراد بالای ۴ سال) و مکمل مولتی ویتامین و مینرال ویتالاکت (برای بزرگسالان) از بهترین مکمل ها برای تأمین ریزمغذی های مورد نیاز بدن می‌باشند. این مکمل‌ها با کمک به تأمین انرژی مورد نیاز بدن، باعث نشاط و سرزندگی فرد خواهند شد.

