

وجود ویتامین A برای بینایی، سیستم ایمنی و رشد سلولها کلیدی است. دو نوع ویتامین A وجود دارد. شکل فعال ویتامین A - رتینوئیدها - از محصولات حیوانی حاصل می شود. بتاکاروتن نوع دوم ویتامین A است که از گیاهان تأمین می شود.

ویتامین A همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی است. آنتی اکسیدان ها موادی هستند که ممکن است از سلول ها در برابر تأثیر رادیکال های آزاد محافظت کنند. رادیکال های آزاد ممکن است در ایجاد بیماری های قلبی، سرطان و سایر بیماری ها نقش داشته باشند.

ویتامین A در بسیاری از غذاها مانند اسفناج، لبنیات و جگر یافت می شود. منابع دیگر غذاهای غنی از بتاکاروتن مانند سبزیجات برگ سبز، هویج و طالبی هستند. بدن بتاکاروتن را به ویتامین A تبدیل می کند. به عنوان یک مکمل خوراکی، ویتامین A عمدتاً به افرادی که رژیم غذایی ضعیف یا محدود دارند یا دارای شرایطی هستند که نیاز به ویتامین A را افزایش می دهد، مانند بیماری لوزالمعده، بیماری چشم یا سرخک، مفید است.

مقدار توصیه شده روزانه ویتامین A برای مردان بالغ ۹۰۰ میکروگرم و برای زنان بزرگسال ۷۰۰ میکروگرم است.

یک رژیم غذایی سالم و متنوع ویتامین A کافی را در اختیار اکثر افراد قرار می دهد. اگر به خواص آنتی اکسیدانی ویتامین A علاقه مند هستید، منابع غذایی بهترین منبع هستند. مشخص نیست که آیا مکمل های ویتامین A همان مزایای آنتی اکسیدان های طبیعی موجود در غذا را دارند یا خیر. ویتامین A بیش از حد می تواند مضر باشد و ویتامین A اضافی در دوران بارداری با نقایص مادرزادی مرتبط است.

چرا باید ویتامین A مصرف کرد؟

رتینوئیدهای موضعی و خوراکی از جمله روشهای معمول درمان آکنه و سایر بیماریهای پوستی از جمله چین و چروک هستند. ویتامین A خوراکی همچنین به عنوان درمانی برای سرخک و خشکی چشم استفاده می شود. ویتامین A همچنین برای درمان نوع خاصی از سرطان خون استفاده می شود.

عوارض جانبی:

ویتامین A زیاد می تواند مضر باشد. عوارض جانبی مصرف بیش از حد ویتامین A عبارت است از:

- حالت تهوع
- استفراغ
- سرگیجه

• تاری دید

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

- نازک شدن استخوان
- آسیب کبدی
- سردرد
- اسهال
- حالت تهوع
- سوزش پوست
- درد در مفاصل و استخوان
- نقائص هنگام تولد

استفاده بیش از حد از ویتامین A در دوران بارداری با نقایص مادرزادی مرتبط است.

در موارد مصرف داروهای زیر نباید مکمل ویتامین A تجویز شود:

- داروهای ضد انعقاد خون: استفاده خوراکی از مکمل های ویتامین A هنگام مصرف این داروها برای جلوگیری از لخته شدن خون ممکن است خطر خونریزی را افزایش دهد.
- بکساروتن (Targretin): مصرف مکمل های ویتامین A هنگام استفاده از این داروی موضعی سرطان، خطر عوارض جانبی دارو مانند خارش و خشکی پوست را افزایش می دهد.
- داروهای هیپاتوتوکسیک: مصرف مقادیر زیاد مکمل های ویتامین A می تواند باعث آسیب کبدی شود. ترکیب دوزهای بالای مکمل های ویتامین A با داروهای دیگری که می توانند به کبد آسیب برسانند.
- رتینوئیدها: به طور همزمان نباید از مکمل های ویتامین A و این داروهای خوراکی استفاده شود. این امر می تواند سطح ویتامین A خون را افزایش دهد و خطرات مسمومیت را ایجاد کند.

منابع:

<https://www.webmd.com>

<https://www.mayoclinic.org>