Comparison of vitamin A, C, B6, B12 and Folic Acid intakes in two areas of Rasht and Qazvin

N Agheli*, S Assefzadeh, M Ragabi, A Ghoddousi

Abstract

Background: An adequate vitamin intake is necessary for proper body function.

Objective: To determine vitamin (A, C, B6, B12 and folic acid) intakes among people from two areas of Rasht and Qazvin.

Methods: This cross-sectional study was performed on 1100 cases over 30 years in Rasht and Qazvin in 2003. Dietary assessment was performed using questionnaire. Statistical analysis was carried out using Chi-square test.

Findings: Over 70% of people in Rasht and more than 60% in Qazvin received less than 1000 IU vitamin A. Two percent of cases in Rasht and less than 10% in Qazvin didn’t receive adequate vitamin C. However, three quarter of subjects in Rasht received vitamin C intake at level higher than recommended intake. Regarding vitamins B6 and B12, no deficiency was observed. In these two cities, only 20% of men and less than 10% of the women received adequate folic acid.

Conclusion: Most people particularly women received lower levels of both vitamin A and folic acid compared to recommended intakes.

Keywords: Vitamins, Folic Acid, Women

چکیده

زمینه: دریافت کافی وبیوتامین جهت ایجاد صحیح عملکرد بدن ضروری است.

هدف: مطالعه به منظور مقایسه دریافت وبیوتامین های A، C، ب12، B6، و فایلوئیک در دو منطقه شهرهای رشت و قزوین.

بیان موضوع: این مطالعه مقیاسی در سال 1382 در دو منطقه شهرهای رشت و قزوین بر روی 1000 نفر بالای 18 سال انجام شد. نحوه دریافت مواد غذایی از طریق پرسشنامه ساده خوراکی سنجیده شد داده ها با آزمون آماری مجموع کای تجزیه و تحلیل شد.

نتایج: در رشت و 70% مورد نسبی در قزوین کمتر از 1000 واحد بین المللی وبیوتامین A در روز دریافت می گردد. 70% افراد در رشت و کمتر از 100% در قزوین وبیوتامین C را دریافت نمی کردند ولی سه چهارم جمعیت رشت از حداکثر نیاز به بنیاد وبیوتامین C دریافت می کردند. کمیابی مصرف وبیوتامین های B12 و B6 مشاهده شد. در هر دو شهر فقط کمتر از 10% زنان و 20% مردان اسد فایلوئیک لازم را دریافت می کردند.

نتیجه گیری: دریافت A و فایلوئیک در آکر افراد مطالعه به خصوص در زنان کمتر از حداکثر نیاز دریافت می شد.

کلیدواژه ها: وبیوتامین ها، اسد فایلوئیک، زنان

Email: n_agheli@yahoo.com
مقدمه:
نقش مهم ویژه‌ای در متابولیسم از دوران شناخته شده است. ویترامین A علاوه بر اعمال معبدی که در بدن انجام می‌دهد، در تنظیم قسمت سلولی و سیستم ایمنی نیز نقش دارد. ویترامین A به عنوان بینیکیدان ویترامین A در آزمودی‌های زنان و مردان به عنوان ویترامین A در آزمودی‌های زنان و مردان به عنوان ویترامین A در آزمودی‌های زنان و مردان به عنوان ویترامین A در آزمودی‌های زنان و مردان به عنوان ویترامین A در آزمودی‌های زنان و مردان به عنوان ویترامین A در آزمودی‌های زنان و مردان به عنوان های عامل شناخته شده‌اند. نیز شناخته شده‌اند.

ویترامین A در متابولیسم اسیدهای آمینه و بیوسنتز نوروترانسمی‌ها، ویترامین B₁₂ در تعیین نسبت سلولی و اسید فولیک در متابولیسم اسیدهای آمینه و نکولتیدها دخالت دارد. کم‌آبی در این ویترامین‌ها باعث کم‌کننده می‌شود. به علاوه این سه ویترامین در تبدیل اسید آمینه‌های به سیستم و برخی از فنون اساسی دارند و در کم‌آبی این ویترامین‌ها این تبدیل صورت نمی‌گیرد و ازدیاد هوموسنتیت به وجود می‌آید که یک عامل خطر برای بیماری‌های قلبی به شمار می‌رود. زیرا اسید فولیک در دو منطقه از شهره‌ها رشد و قزوین انجام شد.

مواد و روش‌ها:
این مطالعه مقطعي در سال 1382 بر روی 1100 زن و مرد بالای 30 سال در دو منطقه از شهره‌ها رشد و قزوین انجام شد. از دو فهرست خانواده موجود در مراکز بهداشت 450 نفر در محل سال شهروندی و 450 نفر در محل تحت پوشش بایگانی تحقیقات شهر رشت به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. این آزمایش‌ها بررسی خون در جهت شرکت در این تحقیق اطلاعات داشتند. نوع و مقدار غذایی دریافتی این افراد توسط متخصصین غذایی مورد بررسی قرار گرفت. در این پرسنل‌ها بیش از صد نوع ماده غذایی که روزانه، هفتگی، ماهانه و حتی گاهی مصرف
جدول 1- فراوانی دریافت ویتامین‌های A، B۱۲، B۶، C و اسید فولیک در افراد مورد مطالعه

<table>
<thead>
<tr>
<th>جنس</th>
<th>مقدار مصرف میزان (میلی گرم)</th>
<th>مقدار مصرف میزان (میلی گرم)</th>
<th>مقدار مصرف میزان (میلی گرم)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>مرد</td>
<td>۶/۳۴</td>
<td>۲/۷۱</td>
<td>۴/۶۱</td>
</tr>
<tr>
<td>زن</td>
<td>۴/۸۸</td>
<td>۱/۷۸</td>
<td>۲/۸۹</td>
</tr>
</tbody>
</table>

بحث و نتیجه‌گیری:

این مطالعه نشان داد که در قزوین و رشت تعداد قابل توجهی کمبود از مورد میزان مصرف نیاز ویتامین A دریافت می‌کرده و دریافت اسید فولیک نیز به‌محض در زنان رشتن خیلی کمتر از میزان توصیه شده بود.

مقدار مورد ویتامین A برابر زنان ۲۰۰۰ و برای مردان ۳۰۰۰ واحد بین‌المللی در نظر گرفته شده است.

یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که در ۷۰ درصد افراد مصرف نشده در رشت و تزیک به ۴۴ درصد در قزوین کمبود آن از ۱۰۰۰ واحد ویتامین A دریافت می‌گردد. این نشان از تعداد مردانی که در حد مورد نیاز ویتامین A دریافت نمی‌کنند. این نشان از تعداد مردانی که در حد مورد نیاز ویتامین A دریافت نمی‌کنند. این نشان از تعداد مردانی که در حد مورد نیاز ویتامین A دریافت نمی‌گردد.

نتیجه‌گیری:

۱- فراوانی دریافت ویتامین‌های A، B۱۲، B۶، C و اسید فولیک در افراد مورد مطالعه

۲- میزان مصرف میزان (میلی گرم)

۳- تعداد مردانی که در حد مورد نیاز ویتامین A دریافت نمی‌گردد.
بسیار است. اگر 30 درصد زنان رشت و قزوین اسید فولیک کافی دریافت می‌کردن و تعداد مردان نیز قابل توجه نیست. بک سهم زنان و مردان رفتن و ورود رضی و مردان فزونیا بین 30 تا 50 میکروگرم دریافت می‌کردن. (13) مردان دریافت کمتر از این مقدار بود. در مطالعه تهران نیز 23 درصد زنان و 11 درصد مردان کمتر از 200 میکروگرم یا نصف مقدار توصیه شده اسید فولیک دریافت می‌کردن. (11)

میانگین دریافت اسید فولیک در مطالعه تبریز 132 میکروگرم گزارش شده است. (13) درنگ در تهیه فولیک در مطالعه فارسی به مقدار توصیه شده بود. (13) مطالعه تباغی نشان داد که درصد زنان شهری و 22 درصد زنان روستایی به کمک اسید فولیک می‌توانستند. (13) اسید فولیک که در غذاهای گیاهی و حیوانی وجود دارد به راحتی اکسیده می‌شود حاوی 50 تا 90 درصد آن در طول ذخیره کردن مواد غذایی می‌پیچد و به خصوص تهیه گذا با حرارت و زیاد دست می‌رود در کل فقط تا 50 درصد فولات فلید شده مورد استفاده بین قرار می‌گیرد. کمبود عناصری مانند آهن، ویتامین C و ب12 می‌تواند مصرف فولات در بدن را کاهش می‌دهد. (13) با توجه به مطالعه‌های انجام شده در ایران که نشان دهنده دریافت ناکافی اسید فولیک است، می‌توان گفت که دریافت ناکافی آن یک مشکل جدی محسوب می‌شود.

مطالعه آخر نشان داد که همین ویتامین‌ها در زنان بالای 50 سال کمتر از سایر گروه‌ها سنی دریافت می‌شود که شاید علت دریافت کمتر مواد غذایی و کافی در این سن باشد. (13) ولی در مردان با گذشت سن دریافت ویتامین‌ها تغییری نداشت.

همچنین ویتامین A و اسید فولیک به خصوص در زنان، به این معنا که دریافت کم‌تری نشود و لزوم است افزایش

میزان دریافت این ویتامین‌ها بیشتر آشنا شوند.

ویتامین C نیز از انتی‌اکسیدان‌های مهم به شمار می‌رود. (14) همچنین وجود آن برای جذب اجزاء ضروری است و مقدار مورد نیاز آن برای زنان 75 و برای مردان 90 میلی‌گرم در روز است. (10) در این مطالعه بین زنان و مردان رشته و قزوینیا تفاوت آماری معنی‌داری در میزان دریافت C و ویتامین تهیه در رشت بیش از 45 درصد افزایش داشت. (10)

روز دریافت می‌کردن که این منبع به عنوان مصرف سبزی و میوه کافی به خصوص دریافت زیاد مربوطه در رشت است. (14) با توجه به این که دریافت ویتامین C این نیاز به خصوص در مردان قزوینی که به سایر گروه‌ها بیشتر دریافت بر می‌آید در بقیه گروه‌ها دو برابر می‌شود به معانی توصیه شده بک سهم بیشتر از مقدار توصیه شده دریافت می‌کردن. با توجه به این که مقدار توصیه شده برای زنان 14 و برای مردان 15 میلی‌گرم است به نظر می‌رسد مشکلی در دریافت ویتامین B6 وجود ندارد. (12) در بقیه گروه‌ها در موارد غذاهای گیاهی و گیاهی یافته می‌شود. (11) نتایج به دست آمده در مورد ویتامین B12 نیز مانند B12 بود و گفته شده در مورد ویتامین B12 است. (12) در این مطالعه کمتر از 2 میکروگرم دریافت می‌کردن.

مقدار توصیه شده ویتامین B12 روزانه 24 میکروگرم برای زن و مرد است. (12)

دریافت کافی اسید فولیک که در سایرین ژن و تکامل گلوب‌های سفید و قرمز و پیشگیری از سرطان نشست عمده‌ای به عهده دارد حائز اهمیت
ابن طرح با حمایتشورای پژوهشی دانشگاههای علوم پزشکی گیلان و قزوین انجام شده است.

مراجع:
6. Ames Bn. DNA damage from micronutrient deficiencies likely to be a major cause of cancer. Mutat Res 2001; 18: 7-20
9. علاقه‌ی ن. اصول تغذیه و رژیم درمانی. ترکیبات مواد غذایی. دانشگاه علوم پزشکی گیلان، 1384، 116-117
10. موحدی ا. روسا. جدول ترکیبات مواد غذایی. استاندارد تغذیه و صنایع غذایی ایران، 1379، 100
11. علاقه‌ی ن. برسی شروع عوامل خطر بیماری‌های قلبی-عروقی در افراد 35 تا 65 ساله شهر تهران.