

# عدم دسترسی زنان و دختران مناطق محروم کشور به ویتامین‌ها و ریزمغذی‌ها

Posted on ۱۴۰۰/۰۴/۲۹ by ravabet



Categories: [بررسی](#), [مکمل‌ها](#)

Tag: [مکمل](#)



به گزارش مجله خبری غذا و دارو به نقل از سالم خبر؛ ناصر کلانتری، مدیر گروه تغذیه جامعه دانشکده تغذیه دانشگاه شهید از مهم‌ترین ویتامین‌هایی هستند که زنان و دختران در مناطق محروم یا کم برخوردار B2 و D و A بهشتی گفت: **ویتامین‌های** کشور دریافتی کمی دارند؛ ضمن آنکه املاحی مانند کلسیم نیز دریافت کافی ندارند.

وی خاطرنشان کرد: اختلالات **تغذیه‌ای** و عدم دسترسی به غذای مناسب و گرانی خوراکی‌ها موجب شده است دسترسی به این نوع ویتامین‌ها و ریزمغذی‌ها در مناطق محروم گسترش یابد.

مناطق مانند سیستان و بلوچستان، خراسان جنوبی، هرمزگان، کردستان، ایلام، کهگیلویه و بویراحمد، جنوب کرمان به عنوان مناطق محروم یا کم برخوردار شناسایی شده‌اند که شاخص‌های توسعه نیز در این مناطق از میانگین ملی پایین‌تر است.

زنان و دختران ماهیانه علاوه بر قاعدگی که آهن و کم خونی را به وجود می‌آورد، بارداری‌های مکرر و شیردهی را تجربه می‌کنند که در سلامت و تغذیه آنان نیز اثرات سوء به همراه دارد.

در زنان و دختران در دوران بلوغ باید بیشتر به مشکل کمبود آهن توجه شود ضمن آنکه دختران در دوران بلوغ و زنان در دوران زندگی و باروری باید در دریافت مکمل در اولویت قرار بگیرند

