

ቫይታሚን ኤ

ቫይታሚን ኤ

- ለአይን ጤንነት
- የተሟላ የበሽታ መቋቋም ችሎታ
- የሳንባ እና የኩላሊት ጤንነት ላይ ሚና አለው።

ቫይታሚን ኤ ብዙ አይነት ምግቦች ውስጥ ይገኛል። የሚገኘውም በሁለት የተለያዩ አይነቶች ነው።

1. ፕሪፎርምድ ቫይታሚን ኤ (preformed vitamin A) በከብቶች እና በዶሮ ስጋ ውስጥ እና በወተት እንዲሁም በወተት ተረፈ ምግቦች ውስጥ ይገኛል።
2. ፕሮቫይታሚን ኤ (Provitamin A) በፍራፍሬዎች እና አታክልቶች ውስጥ ይገኛል። ቤታ ካሮቲን (Beta carotene) በተፈጥሮ በብዛት የሚገኝ የፕሮቫይታሚን አይነት ነው።

ከፍተኛ የቫይታሚን ኤ መጠን የሚይዙት ምግቦች

- የበሬ ጉበት
- እንደሳልመን ያሉ የአሳ አይነቶች
- አረንጓዴ ቅጠል ያላቸው አታክልቶች
- አረንጓዴ፣ ብርቱካናማ እንዲሁም ቢጫ ቀለም ያላቸው አታክልቶች ለምሳሌ ካሮት እና ብርክሊ
- ማንጎ እና ሌሎች ፍራፍሬዎች ናቸው።

የተሟላ ዝርዝር በዚህ ድረ-ገጽ ያገኛሉ

<https://ods.od.nih.gov/pubs/usdandb/VitA-betaCarotene-Content.pdf>

በቀን ለሰው የሚያስፈልገው የቫይታሚን ኤ መጠን እንደ እድሜ ክልል እና ጾታ የተለያየ ነው። የቫይታሚን ኤ መጠን ማይክሮ ግራም (የግራም አንድ ሺህኛ) በአር-ኤ-ኢ ወይም ሬቲኖል አክቲቪቲ ኢኩቫለንት (micrograms (mcg) of Retinol activity equivalent(RAE)) ይለካል።

የእድሜ ክልል እና ጾታ	በቀን እንዲወስዱ የሚመከር የቫይታሚን ኤ መጠን
እስከ 6 ወር ድረስ ያሉ ህጻናት	400 mcg RAE
ከ 7 ወር እስከ 12 ወር ያሉ ህጻናት	500 mcg RAE
ከ 1 እስከ 3 አመት እድሜ ያሉ ህጻናት	300 mcg RAE
ከ 4 እስከ 8 አመት እድሜ ያሉ ህጻናት	400 mcg RAE
ከ 9 እስከ 13 አመት እድሜ ያሉ ህጻናት	600 mcg RAE
ከ 14 እስከ 18 አመት እድሜ ያሉ ታዳጊ ወንዶች	900 mcg RAE
ከ 14 እስከ 18 አመት እድሜ ያሉ ታዳጊ ሴቶች	700 mcg RAE
ወጣት ወንዶች	900 mcg RAE
ወጣት ሴቶች	700 mcg RAE
እርጉዝ የሆኑ እስከ 20 አመት እድሜ ያላቸው ሴቶች	750 mcg RAE
እርጉዝ ሴቶች	770 mcg RAE
የሚያጠብቁ እስከ 20 አመት እድሜ ያላቸው ሴቶች	1,200 mcg RAE
የሚያጠብቁ ሴቶች	1,300 mcg RAE

Source <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminA-Consumer/>

ይህ ቫይታሚን በመድኃኒት መልክ ይሸጣል?

በክረን መልኩ የሚሸጡ ቫይታሚን ኤ ውጤቶች በብዛት ይገኛሉ። ቫይታሚን ኤ፣ ቤታ ካሮቲን (Beta carotene)፣ ሬቲኖል አሲቲት (Retinyl acetate)፣ ወይም ፕሮቫይታሚን ኤ (Provitamin A) በሚል ስም ሊሸጡ ይችላሉ። ብዙ መልቲቫይታሚኖች በውስጣቸው ቫይታሚን ኤ ያካትታሉ።

ይህ ቫይታሚን ሲያንስ ምን ምልክት ይታያል?

የቫይታሚን ኤ እጥረት ዋና ምልክት የአይን ህመም ነው። ይህ የአይን ህመም ዳፍንት ወይም ዚራፍታልሚያ (Xerophthalmia) ይባላል። ዚራፍታልሚያ ያለባቸው ሰዎች በቂ ብርሃን በሌለበት ቦታ የማየት ችሎታቸው ይቀንሳል።

ህጻናቶች፣ እርጉዝ እና የሚያጠቡ ሴቶች ለቫይታሚን ኤ እጥረት የተጋለጡ ናቸው። ሲስቲክ ፋይብሮሲስ (Cystic fibrosis) የሚባል ህመም ያለባቸው ሰዎች እንዲሁ ለቫይታሚን ኤ እጥረት ሊያጋጥማቸው ይችላል።

ይህ ቫይታሚን ሲበዛ ይጎዳል?

በተፈጥሮ መልክ ከምግብ የሚገኝ የቫይታሚን ኤ መጠን ሰውነት ላይ ጉዳት አያደርስም። ነገር ግን ከሚመከረው መጠን በላይ በክረን መልኩ ሲወሰዱ አንዳንድ የቫይታሚን ኤ አይነቶች ለሰውነት ጉዳት ሊኖራቸው ይችላሉ።

ፕሪፎርምድ ቫይታሚን ኤ ከልክ በላይ ሲወሰድ የማዞር፣ የማቅለሽለሽ፣ እንዲሁም የራስ ምታት ስሜት እንዲሰማ ሊያደርግ ይችላል። ከዛም በላይ ኮማ ሊያስገባ ሲብስም ለሞት ሊዳርግ ይችላል። እርጉዝ የሆኑ ሴቶች ከልክ በላይ ፕሪፎርምድ ቫይታሚን ኤ ሲወሰዱ በጽንሰ-ላይ የአካል ጉዳት ሊያደርስ ይችላል። በዚህ ምክንያት ያለሀኪም ትእዛዝ እርጉዝ የሆኑ ሰዎች ፕሪፎርምድ ቫይታሚን ኤ እንዲወስዱ አይመከርም።

ሌሎች የቫይታሚን ኤ አይነቶች ማለትም ፕሮቫይታሚን ኤ እና ቤታ ካሮቲን በሰውነት ውስጥ ከሚገባው በላይ ሲገኝ የቆዳን ቀለም ወደ ቢጫ ወይም ብርቱካናማ ቀለም ሊለውጥ ይችላል። እርጉዝ የሆኑ ሴቶች ይህንን አይነት የቫይታሚን ኤ አይነት ሲወሰዱ በጽንሰም ሆነ በእናት ጤና ላይ ጉዳት አያደርስም።

ማጣቀሻ

Office of Dietary Supplements - Vitamin A. (2020, February 14). Retrieved September 10, 2020, from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminA-Consumer/>

