

به نام خدا

ویتامین D



ویتامین‌ها ترکیباتی هستند که برای رشد و سلامتی ضروری‌اند. میزان نیاز روزانه به آنها بسیار کم است و اغلب در غذاها وجود دارند. اما اگر همین مقدار کم تامین نشود مشکلات زیادی را ایجاد خواهد کرد.

ویتامین D یا ویتامین آفتاب، یک ویتامین محلول در چربی است که بر عکس ویتامین‌های دیگر به طور طبیعی در غذاهای کمی وجود دارد. بهترین منبع ویتامین D نور آفتاب است و وقتی اشعه فرابنفش به پوست می‌خورد در پوست ترشح می‌شود. اما ببینیم این ویتامین چه نقشی در بدن دارد و وجود آن چه کمکی به سلامتی می‌کند؟ مهم‌ترین نقش ویتامین D کمک به جذب کلسیم است. حتی اگر به اندازه کافی از شیر و لبنیات استفاده کنید اما کمبود ویتامین D داشته باشید، کلسیم به اندازه کافی در بدنتان جذب نخواهد شد. عدم جذب کلسیم در بزرگسالان باعث ایجاد پوکی استخوان می‌شود. اما در سن رشد باعث می‌شود قد شما کوتاه بماند، استخوان‌هایتان به اندازه کافی رشد نکند و نرم و شکننده و بد فرم شوند.

وظایف دیگر ویتامین D در بدن

پیشگیری از ابتلا به آنفولانزا
کمک به سلامت سیستم ایمنی، سیستم عصبی و مغز
پیشگیری از دیابت
سلامت قلب و ریه
پیشگیری از ابتلا به سرطان
منابع غذایی ویتامین D

همان طور که اشاره شد این ویتامین منابع غذایی چندان زیادی ندارد و تنها می‌توان ۲۰ درصد نیاز روزانه از این طریق تامین کرد. اما بعضی از غذاها هستند که میزان ویتامین D آنها بیشتر است. از جمله: ماهی سالمون، ماهی ساردین، تن ماهی، تخم‌مرغ، قارچ

چگونه ویتامین D مورد نیاز را تامین کنیم؟

برای تامین ویتامین D، پوست شما باید ۳-۲ بار در هفته، و هر بار ۱۰-۵ دقیقه در معرض نور آفتاب قرار بگیرد. اما فرار گرفتن در زیر نور خورشید شرايطی دارد. موارد زیر از رسیدن اشعه فرابنفش و تشکیل ویتامین D در بدن جلوگیری می‌کند: داشتن پوشش مانند پیراهن، کلاه، دستکش و...

استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده و کرم‌های ضد آفتاب
استفاده از لوازم آرایشی
قرار گرفتن در پشت شیشه

وجود ابر

وجود گرد و غبار در هوا

وجود آلودگی در هوا

پس هر چیزی می‌تواند جلوی جذب این ویتامین را بگیرد. تحقیقات نشان می‌دهد آمار کمبود این ویتامین اخیرا بسیار افزایش یافته. در کشور ما هم بررسی‌های گسترده نشان داده است که درصد بالایی از جمعیت مبتلا به کمبود ویتامین D هستند. به علت آنکه در کشور ما میزان آلودگی هوا در شهرها زیاد است و اکثر مردم در غرب کشور درگیر گرد و غبار هستند، کمبود آن در سال‌های اخیر بسیار افزایش یافته است. در چنین شرایطی که نمی‌توان با این مشکلات طبیعی مقابله کرد پس باید از مکمل‌های این ویتامین استفاده کرد.

میزان ویتامین D مورد نیاز

برای نوجوانان در سن رشد روزانه ۶۰۰ واحد ویتامین D مورد نیاز است.

میزان ویتامین D

میزان ویتامین D را فقط می‌توان با آزمایش خون تعیین کرد:

مقدار طبیعی: بیشتر از ۳۰

ناکافی: ۳۰-۱۴

کمبود: کمتر از ۱۴

علائم کمبود ویتامین D

کمبود این ویتامین علائم چندان نداند. اما می‌توان موارد زیر را در برخی از افراد مبتلا به کمبود مشاهده کرد:

کاهش مقاومت سیستم ایمنی و سرما خوردن به صورت مکرر

خستگی و بی‌حالی

دردناک شدن استخوان‌ها و ستون فقرات

درد ماهیچه‌ها

تاخیر در بهبود زخم

ریزش مو

در صورتیکه کمبود ادامه پیدا کند و درمان نشود مشکلات جدی‌تری را ایجاد خواهد کرد.

دستورالعمل کشوری برای مصرف ویتامین D

با توجه به کمبود شدید ویتامین D در کشور و نگرانی از بیماری‌های ایجاد شده، وزارت بهداشت دستورالعملی را برای مکمل‌یاری ارائه کرده است. بر اساس این دستورالعمل تمام افراد نوجوان و جوان و بزرگسال ابتدا باید آزمایش خون بدهند

و وضعیت ویتامین D خود را مشخص کنند. اگر افراد سالم باشند و کمبود نداشته باشند، برای پیشگیری از ابتلا باید ماهیانه ۱ عدد قرص ۵۰ هزار واحدی مصرف کنند.

اما اگر کمبود داشته باشند برای درمان آن باید به مدت ۴ ماه هر هفته ۱ عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی استفاده کنند. بعد از ۴ ماه می‌بایست مجدداً آزمایش داده و وضعیت ویتامین D را مشخص کنند. اگر کمبود آن درمان شده باشد، همان ۱ بار در ماه باید ادامه یابد. اما اگر درمان نشده باشد باید مجدداً ۲ ماه هر هفته ۱ عدد قرص ۵۰ هزار واحدی مصرف شود و مجدداً بعد از دو ماه میزان ویتامین D بررسی شود.

عوارض مصرف زیاد ویتامین D

علازم این‌که کمبود این ویتامین بسیار شایع است و در تمام گروه‌های سنی و آقایان و خانم‌ها وجود دارد، اما به این معنی نیست که می‌توان خودسرانه و به هر میزان از مکمل آن استفاده کرد. زیرا اگر بیشتر از حد مجاز روزانه از مکمل استفاده کنیم اضافه آن در کبد ذخیره می‌شود و ایجاد مسمومیت دارویی می‌کند. به علاوه می‌تواند مشکلاتی در استخوان، ریه و قلب نیز ایجاد کند. مسمومیت با ویتامین D اغلب وقتی ایجاد می‌شود که افراد از آمپول ویتامین استفاده کنند. زیرا میزان ویتامین موجود در هر شیشه بسیار بالاست و در مواردی که کمبود ویتامین D شدید باشد از سوی پزشکان توصیه می‌شود. پس باید قبل از تزریق به شرایط هر فرد توجه کرد و نمی‌توان برای همه آن را توصیه کرد.

نگارش: ندا کلکته‌چی

کارشناس تغذیه. کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درسی