

ویتامین "د" یکی از ویتامین های محلول در چربی است که با کمک نور آفتاب در بدن ما ساخته می شود. ویتامین "د" نقش مهمی در جذب کلسیم دارد و سبب رشد و استحکام دندانها و استخوانها می شود. در نتیجه، کمبود این ویتامین به طور غیر مستقیم سبب کمبود کلسیم نیز می گردد. علاوه بر آن، ویتامین "د" در پیشگیری از دیابت نوع ۲، بیماری های خودایمنی مانند MS و انواع سرطان ها نیز موثر است.

چه کسانی بیشتر در معرض کمبود ویتامین "د" قرار

دارند؟

- سالمندان و کودکان شیرخوار
- افراد چاق و کسانی که پوست تیره رنگ دارند.
- ساکنان مناطقی که آلودگی هوا دارند.
- افرادی که به صورت مداوم از کرم ضد آفتاب استفاده می کنند.
- بیماران مبتلا به سوء جذب (ابتلا به اسهال مزمن)
- افرادی که از قرار گرفتن در معرض نور خورشید محروم هستند.



علت کمبود ویتامین "د" چیست؟

برای ساخته شدن ویتامین "د" لازم است پوست بدون واسطه شیشه، پرده و کرم ضد آفتاب در مجاورت مستقیم نور خورشید قرار بگیرد. بدین منظور لازم است دست ها، صورت و پاها حداقل دوبار در هفته به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در معرض نور آفتاب قرار گیرد.

بهترین زمان برای جذب ویتامین "د" ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعداز ظهر است به طوری که دست ها، صورت و پاها در معرض آفتاب قرار بگیرد.

منابع غذایی ویتامین "د" کدامند:

ویتامین "د" در غذاهای کمی وجود دارد. روغن کبد ماهی، ماهی های چرب مثل سالمون، زرده تخم مرغ، جگر، کره، شیر و لبنیات غنی شده از منابع غذایی ویتامین "د" می باشند.

Vitamin D



منابع غذایی به تنهایی و بدون حضور نور آفتاب نمی تواند نیاز بدن را به ویتامین "د" تامین کند.

بیماری های شایع در اثر کمبود ویتامین "د" چیست؟

راشی تیسیم:

کمبود ویتامین "د" در کودکان و نوزادان سبب ایجاد بیماری راشی تیسیم یا ریکتز می شود. این بیماری باعث اختلال در ساخت استخوان های بزرگ مانند استخوان ران و ساق پا شده و دچار خم شدگی می شوند.

نرمی استخوان یا استئومالاسی:

این بیماری در بزرگسالان مشاهده می شود و به علت کاهش در مواد معدنی استخوان روی می دهد، ولی حجم استخوان ثابت باقی می ماند. پیشگیری از نرمی استخوان با تامین کافی ویتامین "د"، کلسیم و فسفر در رژیم غذایی امکان پذیر است.

بوکی استخوان یا استئوپوروز:

در این بیماری غلظت یا تراکم استخوان کم می شود. این افراد معمولاً در مدت زمان طولانی دچار کمبود کلسیم و ویتامین "د" بوده اند.





آنچه باید درباره ویتامین "د"

بدانیم



گروه هدف: جامعه

معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

گروه تخصصی جمعیت، خانواده و تغذیه ۱۳۹۶

نحوه اجرای مکمل یاری

* در برنامه مکمل یاری دانش آموزان درمقاطع تحصیلی اول و دوم متوسطه در طی ۹ ماه، ماهی یک قرص ۵۰,۰۰۰ واحدی ویتامین "د" درمدارس توزیع می شود. این مکمل به منظور پیشگیری از کمبود است و هیچگونه ضرری ندارد. ولی در کمبود شدید حتماً باید با پزشک مشورت شود. بهتر است این مکمل با معده پر و یا همراه با وعده اصلی غذا (نهار یا شام) میل شود.

* کلیه افراد بالای ۱۹سال نیز می توانند بامراجعه به مراکزخدمات جامع سلامت به صورت ماهیانه یک قرص ۵۰,۰۰۰ واحدی ویتامین "د" دریافت کنند.

با توجه به اینکه ویتامین "د" محلول در چربی است اگر بیش از حد نیاز مصرف شود در بدن تجمع پیدا می کند و باعث ایجاد سمومیت می شود. پس بدون مشورت پزشک، ماهیانه بیش از یک عدد مکادوز ویتامین "د" مصرف نکنید.



منبع:

دستوالعمل های ارسال شده از دفتر بهبود تغذیه جامعه فصلنامه رابط سلامت شماره

۴۳-۵ زمستان ۹۴ و بهار ۱۳۹۵

راه های مناسب برای تأمین ویتامین "د" مورد نیاز بدن چیست؟

بهترین منبع تولید ویتامین "د" در بدن نور آفتاب است. لباس، دود، گرد و غبار، شیشه پنجره، هوای ابری، هوای آلوده و گرم های ضد آفتاب مانع رسیدن اشعه ماوراء بنفش به بدن و تبدیل پیش ساز آن به ویتامین "د" می شوند.

مصرف منابع غذایی سرشار از ویتامین "د" و غنی سازی مواد غذایی به ویژه شیر و لبنیات با ویتامین "د" یکی از راه های پیشگیری و کنترل کمبود این ویتامین است.

یکی دیگر از راه های مقابله با کمبود ویتامین "د" مکمل یاری افراد آسیب پذیر است. مصرف مکمل ویتامین "د" به صورت روزانه و یا استفاده از مکمل های با دوز بالا (مگادوز) به صورت ماهیانه است.

قرار گرفتن زیاد در معرض نور آفتاب باعث قرمزی پوست (آفتاب سوختگی) شده و پیش سازهای ویتامین "د" در بدن بی اثر می شوند و جلوی ساخت ویتامین "د" گرفته خواهد شد

