

ویتامین "د" و سلامتی

ویتامین "د" یکی از ویتامین های محلول در چربی است که به آن ویتامین آفتاب هم گفته می شود ، زیرا در اثر نور خورشید ویتامین "د" در پوست ساخته می شود .

نقش ویتامین "د"

ویتامین "د" سبب ، رشد و استحکام دندان و استخوان می شود که این اثر به واسطه ی نقش ویتامین "د" در جذب کلسیم می باشد. در نتیجه کمبود ویتامین "د" به طور غیر مستقیم سبب کمبود کلسیم نیز می گردد . امروزه نقش ویتامین "د" در بروز بسیاری از بیماریهای غیر واگیر از جمله دیابت ، بیماری های قلبی-عروقی ، انواع سرطان ها به خصوص سرطان کورورکتال ، بیماری ام اس یا مولتیپل اسکلروزیس ثابت شده است . همچنین کمبود ویتامین "د" باعث کاهش سطح ایمنی و بروز انواع آلرژی از جمله آسم به خصوص در کودکان می گردد.

علل کمبود ویتامین "د"

در معرض نور خورشید قرار نگرفتن ، (برای ساختن ویتامین "د" لازم است سطح پوست در معرض مستقیم نور خورشید بدون واسطه ی شیشه و ضد آفتاب قرار بگیرد . بدین منظور لازم است دست ها ، صورت و پاها حداقل دوبار در هفته به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در معرض نور آفتاب باشد و بهترین زمان از ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر است. اما جهت اجتناب از اثرات زیان بار نور خورشید بخصوص در تابستان ، در ساعات نزدیک ظهر (۱۱ صبح تا ۱۶ عصر) از مواجهه با نور خورشید اجتناب شود .

افرادی که در معرض خطر کمبود ویتامین "د" هستند :

۱- سالمندان و کودکان شیر خوار

۲- افراد با پوست تیره

۳- ساکنان مناطق با آلودگی هوا

۴- افرادی که از کرم ضد آفتاب استفاده می کنند

۵- افرادی که تمام بدن خود را با لباس می پوشانند.

بیماریهای شایع در اثر کمبود ویتامین "د"

۱ راشیتیزم

کمبود ویتامین د در نوزادان و کودکان سبب ایجاد بیماری راشیتیزم یا ریکتز می شود. در این کودکان کمبود فسفر نیز وجود دارد. در این بیماری در ساخت استخوانهای بزرگ اختلال ایجاد شده و این استخوان ها دچار خم شدگی یا به اصطلاح پرانتزی می شود .

۲ نرمی استخوان یا استئومالاسی

استئومالاسی یا نرمی استخوان در بزرگسالان مشاهده می شود که استخوان آنان تشکیل شده است. در استئومالاسی کاهش در مواد معدنی استخوان روی می دهد ولی حجم استخوان ثابت باقی می ماند. پیشگیری از استئومالاسی با تامین کافی ویتامین "د"، کلسیم و فسفر در رژیم غذایی امکان پذیر است.

۳- پوکی استخوان یا استئوپروز

در استئوپروز یا پوکی استخوان غلظت یا تراکم استخوان کم می شود . در افراد مبتلا به پوکی استخوان معمولاً کلسیم در مدت زمان طولانی کمتر از میزان طبیعی بوده است . بهترین راه پیشگیری از پوکی استخوان مصرف منظم و روزانه شیر و لبنیات کم چرب (ماست ،پنیر و کشک)که بهترین منبع تامین کلسیم است ،می باشد .

منابع ویتامین "د"

بطور طبیعی ویتامین "د" در محصولات حیوانی به مقدار کم وجود دارد غنی ترین منبع آن روغن کبد ماهی و ماهی چرب مانند سالمون است .ویتامین "د" در مقدار کم وبسیار متغییر در کره،خامه،زرده تخم مرغ و جگر یافت می شود . شیر منبع فقیر ویتامین د است . لباس ،دود ، گرد و غبار ،شیشه پنجره ،هوای ابری ،هوای الوده و کرم ضد آفتاب مانع رسیدن اشعه ماورائ بنفش به بدن و تبدیل پیش ساز به ویتامین د می شوند . افراد تیره پوست در مقایسه با کسانیکه پوست روشن دارند ویتامین د کمتری سنتز می کنند . افرادی که شب کار هستند و روزها می خوابند و ،کسانیکه در آب و هوای سرد و یا خیلی گرم زندگی می کنند و مجبورند داخل منزل بمانند و اشخاصی که تمام بدن خود را با لباس می پوشانند بیشتر در معرض خطر کمبود ویتامین "د" قرار دارند .

((فراموش نکنید ویتامین "د" منبع خوب غذایی نداشته و مهم ترین منبع ساخت ویتامین "د" همان نور آفتاب است))

راههای کنترل کمبود ویتامین "د"

۱-غنی سازی مواد غذایی:

شیر یک غذای انتخابی برای غنی سازی با ویتامین "د" است . در صورتیکه شیر غنی شده با ویتامین د در دسترس باشد با مصرف آن بخشی از ویتامین د مورد نیاز تامین می شود . غنی سازی آرد با ویتامین د هم برای تامین این ویتامین انجام می شود .

۲-مکمل یاری :

مصرف مکمل ویتامین "د" بصورت روزانه و یا استفاده از مکمل با دوز بالا یا مگا دوز (۵۰ هزار واحد) بصورت ماهانه (یک پرل در ماه) برای پیشگیری و کنترل آن توصیه می شود .

در ایران نیز با توجه به بررسی های انجام شده در گروه سنی ۱۴ - ۱۹ سال در سال ۱۳۹۱ نشان می دهد ۷۶/۳٪ کمبود ویتامین "د" دارند که در این گروه سنی بسیار نگران کننده است . بنابراین مصرف یک عدد قرص ژله ای حاوی ۵۰ هزار واحد ویتامین "د" ماهی یک بار و به مدت ۹ ماه در سال تحصیلی توصیه می شود . لازم بذکر است در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ برنامه مکمل یاری ویتامین "د" با همکاری آموزش و پرورش در مدارس دخترانه مقاطع متوسطه اول و دوم در شهر و روستا در حال اجرا می باشد .

مسمومیت با ویتامین "د"

مصرف زیاد مکمل ویتامین "د" برای مدت طولانی می تواند موجب مسمومیت شود . مصرف زیاد این ویتامین موجب افزایش جذب کلسیم و فسفر می شود. تولید سنگ کلیه ،رسوب کلسیم در بافت های نرم ،بی اشتهایی در اثر رسوب در دستگاه عصبی از عوارض مصرف زیاد ویتامین د و در نتیجه جذب زیاد کلسیم است .