



ویتامین D چقدر برای بدن اهمیت دارد؟ ویتامین نورانی

امروزه مکمل‌ها طرفداران زیادی در بین افراد مختلف پیدا کرده‌اند و کمتر کسی را می‌توان دید که در طول زندگی خود حتی یک بار هم از مکمل‌ها استفاده نکرده باشد. مکمل‌ها در واقع مجموعه‌ای از ویتامین‌ها و مواد معدنی به حساب می‌آیند که تا حدود زیادی می‌توانند نیاز بدن را برطرف کنند. ویتامین‌ها تنها در قالب مکمل به فروش نمی‌رسند و می‌توان هر ویتامین را به صورت جدا نیز تهیه کرد. یکی از ویتامین‌هایی که در سال‌های اخیر بسیار مورد توجه قرار گرفته، ویتامین D است و ویتامینی که کمبود آن در بدن در درجه‌های زیادی رابه وجود می‌آورد. **دکتر پیمان لسان پزشکی، کارشناس پیشگیری از بیماری‌ها و سرپرست کلینیک بیماری‌های رفتاری مرکز بهداشت غرب تهران، در این باره می‌گوید.**

جذب از نور آفتاب

همان‌طور که اشاره شد نور آفتاب می‌تواند به تامین ویتامین D در بدن کمک کند ولی نباید این مساله را از یاد برد که نور باید به صورت مستقیم و بدون مانعی چون شیشه به بدن برسد. کمبود ویتامین D حتی در افراد ساکن حوالی کویر هانیز دیده می‌شود این مساله شاید به این علت باشد که نور آفتاب در کشور ما به گونه‌ای می‌تابد که چندان تاثیر زیادی در جذب ویتامین D ندارد. به طور کلی، افراد شهرنشین بیش از سایر افراد می‌توانند به کمبود ویتامین D مبتلا شوند. علاوه بر این، تا زمانی که اندام‌های بزرگ مانند دست و پا به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه و سه بار در هفته در معرض آفتاب قرار نگیرند، نمی‌توان انتظار چندان برای تامین ویتامین D بدن داشت. از آنجا که افراد در چنین شرایطی می‌توانند دچار آفتاب‌سوختگی شوند، توصیه می‌شود که از یک ضدآفتاب با عیار محافظتی پایین (SPF)، مثلاً ۱۵ استفاده کنند.

برای ماندن در زیر آفتاب نمی‌توان یک فرمول کلی داشت و شاید فردی با ماندن مدت زمان کم، دچار آفتاب‌سوختگی شود، در نتیجه اگر افراد احساس سوزش پوست پیدا کنند، باید سریعاً ادامه آفتاب گرفتن را متوقف کنند. وقتی سوختگی ناشی از آفتاب بروز کند، احتمال ابتلا به سرطان پوست نیز افزایش پیدا خواهد کرد.

ویتامین D خوراکی

ویتامین D به شکل طبیعی در غذاهای دریایی مثل ماهی سالمون، ماهی آزاد و ماهی تن وجود دارد. علاوه بر این، جگر گوساله، زرده تخم مرغ، قارچ‌های غیر پرورشی (قارچ‌هایی که تحت نور آفتاب هستند)، سویا و حبوبات دارای ویتامین D هستند. امروزه بسیاری از خوراکی‌ها مانند شیر و آمپوه با ویتامین D غنی می‌شوند. البته افرادی که به سندرم سوء جذب، سوء هاضمه، بیماری سلیاک، بیماری‌های التهابی روده و... مبتلا هستند، امکان جذب این ویتامین را به شکل خوراکی ندارند. در برخی از افراد یادشده مشکلاتی با مصرف ویتامین D به صورت خوراکی ایجاد خواهد شد. ویتامین D به غیر از خوراکی‌های طبیعی، در قالب مکمل خوراکی و آمپول نیز به فروش می‌رسد. افرادی که مشکلات گوارشی ندارند، مطلوب است که از ویتامین D به شکل مکمل خوراکی استفاده کنند چون به نسبت تزریقی، توزیع بهتری در بدن خواهد داشت.



مشکلات کمبود ویتامین

کمبود ویتامین D می‌تواند مشکلات زیادی را به همراه داشته باشد. برای مثال، کمبود آن در اطفال، مشکلاتی چون تعریق سر، نرمی استخوان و تاخیر در دندان در آوردن را در پی دارد. کودکانی که کمبود ویتامین D دارند، با مشکلاتی چون اختلالات قد (کوتاهی قد)، درد نواحی اندام‌های تحتانی، کشاله، ساق، پا، ران و... مواجه می‌شوند. دردهای عضلانی - اسکلتی ناشی از کمبود ویتامین D، معمولاً در عصر و شب تشدید می‌شوند و والدین به اشتباه تصور می‌کنند این دردها ناشی از رشد فرزندشان است. کمبود این ویتامین در سنین بالا، مشکلاتی چون اختلال در مو و ناخن، درد عضلانی و اسکلتی، عفونت و... را در پی دارد.

کلسیم را اضافه کنید

بسیاری از افراد تصور می‌کنند حتماً باید همراه با ویتامین D، از کلسیم نیز استفاده کنند در حالی که این باور نادرست است. مصرف کلسیم، تاثیری روی ویتامین D ندارد. در واقع توصیه به مصرف همزمان، برای جذب بهتر کلسیم است و تا زمانی که ویتامین D به میزان کافی نباشد، کلسیم روی استخوان رسوب نمی‌کند. یکی دیگر از مواردی که ممکن است ذهن افراد را در رابطه با ویتامین D به خود مشغول کند، زمان مصرف ویتامین D است. ویتامین D را در هر زمانی از روز می‌توان مصرف کرد ولی بهتر است همراه با غذای چرب مصرف شود تا جذب آن بهتر صورت بگیرد.

آشنایی با ویتامین D

ویتامین D در واقع عملکردی مشابه هورمون‌ها دارد و کار اصلی آن، کمک به رسوب کلسیم در بافت استخوانی و افزایش استقامت استخوان محسوب می‌شود. این ویتامین، با عملکردی که دارد می‌تواند به پیشگیری از پوکی استخوان کمک کند. علاوه بر این، ویتامین D منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و به همین دلیل شانس ابتلا به عفونت‌ها را کاهش می‌دهد. حتی برخی از مطالعات نشان می‌دهد که این ویتامین تا حدودی می‌تواند احتمال ابتلا به ام‌اس (مالتیپل اسکلروزیس) را کم کند. ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی به حساب می‌آید و در منابع خوراکی به ویژه خوراکی‌های چرب وجود دارد ولی عمده جذب آن به واسطه نور آفتاب است. در واقع پیش ساخت این ویتامین در پوست وجود دارد و نور آفتاب می‌تواند باعث تولید ویتامین D شود.

مسمومیت با ویتامین

ویتامین D یک ویتامین ضروری برای تمام افراد در سنین مختلف است، به همین دلیل باید توجه ویژه‌ای نسبت به میزان این ویتامین در بدن داشت. چنانچه میزان ویتامین D در بدن کافی باشد، نباید از مکمل استفاده کرد چون این مساله می‌تواند مسمومیت را برای فرد به وجود آورد. اسهال، تهوع، پر نوشی، افزایش کلسیم در بدن، پر ادراری، تحریک پذیری و بی‌قراری به ویژه در کودکان و سالمندان، از علائم مسمومیت با ویتامین D به حساب می‌آیند. افراد برای این که دچار مسمومیت با این ویتامین نشوند، بهتر است پیش از مصرف مکمل ویتامین D، آزمایش خون بدهند تا از میزان این ویتامین در بدن‌شان اطمینان حاصل کنند. مصرف ویتامین D به شکل مکمل خوراکی یا تزریقی، در کودکان، خانم‌های باردار و سالمندان، باید حتماً زیر نظر پزشک باشد. آن دسته از افراد بزرگسال که در روستاهای دور افتاده زندگی می‌کنند و به راحتی امکان انجام آزمایش برای بررسی ویتامین D را ندارند، می‌توانند یک ویتامین ۵۰ هزار واحدی خوراکی را یک بار در ماه مصرف کنند.