

# ویتامین D

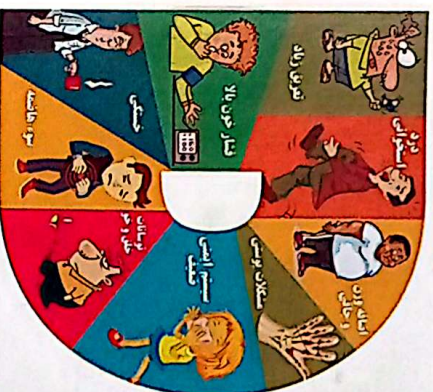


Design: sahar 025-37736165

## مکمل یاری با ویتامین D در سطح کشور

نتایج دومین بررسی ملی وضعیت ریز مغذی‌ها در کشور حاکی از شیوع ۷۶ درصد کمبود ویتامین D در دختران و پسران ۲ تا ۱۴ سال می‌باشد. لذا با توجه به محدود بودن منابع غذایی ویتامین D، طرح مکمل یاری با ویتامین D در دبیرستان‌های دخترانه و پسرانه برای تمامی دانش آموزان در حال اجرای باشد. که در این طرح تمامی دانش آموزان طی ۹ ماه سال تحصیلی، ماهانه یک عدد قرص ۵۰۰۰ واحدی ویتامین D را دریافت می‌نمایند تا در برابر بسیاری از عوارض و بیماری‌های ناشی از کمبود ویتامین D مصون بمانند.

## بیماری‌های ناشی از کمبود ویتامین D کدامند؟



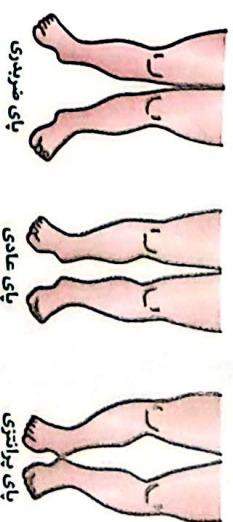
## آیا ویتامین D می‌تواند مضر باشد؟

مسمومیت با ویتامین D از طریق مواد غذایی نادر است ولی در صورت مصرف بیش از حد مکمل ویتامین D و افزایش میزان آن در خون ممکن است علائم مسمومیت مانند تهوع، بی‌اشتهایی، ضعف، بی‌روست، کاهش وزن در فرد ظاهر شود.

تهیه و تنظیم: سید عارف مومنی، مهدی صفویان

## اگر میزان کافی ویتامین D دریافت نکنیم چه مشکلاتی پیش می‌آید؟

افراد دچار کمبود ویتامین D می‌شوند که میزان مناسب از طریق غذا و یا نور خورشید دریافت نکنند و یا به دلیل مشکلات کبدی، کبد آن‌ها توانایی تولید فرم فعال ویتامین D را نداشته باشند. در کودکان کمبود ویتامین D باعث ریکتز (راشیتیزم) شده که در آن استخوان‌ها نرم و خمیده می‌شوند و در بزرگسالان سبب استئومالاسی شده که باعث درد استخوانی و ضعف عضلانی می‌گردد.



## تاثیر ویتامین D بر روی سلامت چیست؟

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که این ویتامین در اختلالات استخوانی و بعضی سرطان‌ها نقش موثری دارد. اختلالات استخوان: با افزایش سن (به خصوص در زنان) استخوان‌ها شکننده‌تر شده و ممکن است با یک افتادن ساده بشکنند. یکی از دلایل مهم آن کمبود میزان کافی کلسیم و ویتامین D در طولانی مدت است. مطالعات مختلف نشان می‌دهد مکمل یاری با ویتامین D و کلسیم خطر پوکی استخوان و شکستگی را کاهش می‌دهد. شما باید برای دریافت مقدار مورد نیاز خود با متخصص تغذیه یا پزشک معالج خود مشورت کنید.



## آیا من ویتامین D کافی دریافت می‌کنم؟

به دلیل اینکه ویتامین D از نور خورشید، غذا و مکمل دریافت می‌شود، بهترین نشانگر مقدار ویتامین D، سنجش سطح ویتامین D در خون است که از طریق آزمایش خون قابل اندازه‌گیری است و مقادیر  $50 \text{ nmol/L}$  مناسب در نظر گرفته می‌شود و میزان کمتر از  $30 \text{ nmol/L}$  دچار کمبود و بیشتر از  $125 \text{ nmol/L}$  نیز بیشتر از حد مورد نیاز است.

### دسته بندی و وضعیت ویتامین D

وضعیت	غلظت ۲۵ هیدروکسی ویتامین D <sub>3</sub>
کمبود	$> 30 \text{ nmol/L}$
ناکافی	$50 - 30 \text{ nmol/L}$
مناسب	$75 - 50 \text{ nmol/L}$
بیش از حد	$> 125 \text{ nmol/L}$

### چه افرادی در معرض خطر ویتامین D هستند؟

نوزادان شیرخوار: به دلیل اینکه شیر مادر مقادیر مورد نیاز ویتامین D را ندارد و نوزادان شیرخوار نیاز به مکمل یاری دارند.  
افراد مسن: به دلیل اینکه توانایی بدنشان در تولید ویتامین D از نور خورشید کاهش یافته است.  
افراد با پوست تیره: به دلیل اینکه پوستشان توانایی کمتری برای تولید ویتامین D دارد.  
افراد چاق: به دلیل اینکه چربی به ویتامین D متصل شده و از انتقال آن به خون جلوگیری می‌کند.  
افراد دارای بیماری سیلیاک یا کرون: نیز در معرض خطر کمبود ویتامین D هستند.



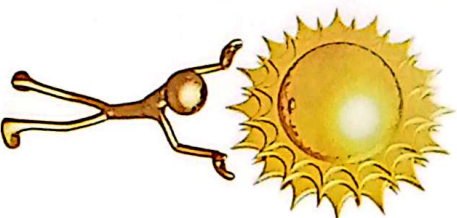
اصلی‌ترین منبع غذایی ویتامین D روغن ماهی می‌باشد و در زرده تخم مرغ، جگر، قارچ و لبنیات به مقدار اندک یافت می‌شود.

### آیا من می‌توانم ویتامین D را از نور خورشید دریافت کنم؟

وقتی که پوست به طور مستقیم در برابر تابش نور خورشید قرار گیرد ویتامین D می‌سازد و اکثر افراد مقداری از ویتامین D مورد نیاز خود را از این طریق به دست می‌آورند. نوری که پس از عبور از نشیبه به پوست می‌تابد ویتامین D تولید نمی‌کند، هوای ابری و همچنین رنگ پوست تیره باعث کاهش دریافت این ویتامین می‌شود.

بسیاری از افراد نیز از پوست خود با لباس یا کرم‌های ضدآفتاب در برابر نور خورشید محافظت می‌کنند که باعث تولید کمتر ویتامین D از این طریق می‌گردد.

افرادی که به میزان کافی در برابر نور خورشید قرار نمی‌گیرند لازم است که منابع خوب ویتامین D را در رژیم غذایی خود اضافه کنند یا از مکمل‌های غذایی استفاده کنند.



**نکته:** در یک پوشش عادی کمتر از ۱۶٪ پوست بدن ما تحت تابش نور خورشید قرار می‌گیرد، این در حالی است که تقریباً ۹۰٪ ویتامین D مورد نیاز بدن باید از طریق نور خورشید تامین شود.

## ویتامین D چیست و چه کارهایی انجام می‌دهد؟



ویتامین D یک ریز مغذی است که در بعضی از غذاها یافت می‌شود و با کمک به جذب کلسیم برای سلامتی و استحکام استخوان‌ها در بدن ضروری است. افرادی که ویتامین D کمی جذب می‌کنند ممکن است استخوان‌های نرم، نازک و شکننده‌ای داشته باشند. این شرایط را در کودکان با عنوان ریکتز (راشیتیس) و در بزرگسالان استئومالاسی می‌شناسند. ویتامین D کارهای بسیار مختلفی در بدن انجام می‌دهد، از جمله نقش‌های آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. نیاز برای انقباض عضله‌ها
۲. نیاز برای انتقال پیام عصبی در سیستم اعصاب بدن
۳. تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر ویروس‌ها و باکتری‌ها

### من چه مقدار ویتامین D لازم دارم؟

نیاز به این ویتامین در گروه‌های سنی مختلف متفاوت است که در جدول زیر میانگین نیاز روزانه برای سنین مختلف آمده است:

دوره زندگی	میزان توصیه شده
تولد تا ۱۰ ماهگی	$400 \text{ IU}^*$
کودکان ۱ تا ۱۳ سال	$600 \text{ IU}$
نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ سال	$600 \text{ IU}$
بالغین ۱۹ تا ۷۰ سال	$600 \text{ IU}$
سالمندان ۷۱ سال به بالا	$800 \text{ IU}$
زنان باردار و شیرده	$600 \text{ IU}$

### چه غذاهایی حاوی ویتامین D هستند؟

به طور طبیعی ویتامین D در غذاهای کمی یافت می‌شود.

$\text{IU}^*$  واحد بین‌المللی (۱ میکروگرم =  $40 \text{ IU}$ )