

ده حقیقت که در مورد ویتامین D باید بدانید

- ۱- بر اساس یک تحقیق معتبر در سال ۲۰۰۵ حدود ۴۲ درصد آمریکایی های بالغ دچار کمبود ویتامین D (کمتر از ۲۰ نانوگرم در هر میلی لیتر خون) می باشند. این آمار در ایران بین ۴۰ تا ۶۰ درصد می باشد.
- ۲- حدود یک میلیارد نفر از مردم دنیا دچار کمبود ویتامین D و یا مقادیر ناکافی ویتامین D می باشند که ناشی از بیماری ها، عدم قرار گرفتن مناسب در برابر نور آفتاب و افزایش استفاده از ضد آفتاب ها می باشند.
- ۳- شیوع کمبود ویتامین D از سال های ۱۹۷۰ به بعد به دو علت افزایش یافته است: اول تغییر شیوه زندگی که افراد کمتر در برابر نور آفتاب قرار می گیرند و دوم افزایش استفاده از ضد آفتاب ها در زمان هایی که افراد در برابر نور آفتاب قرار می گیرند ولی نور آفتاب جذب پوست نمیشود.
- ۴- ویتامین D حیوانی (D3) و ویتامین D گیاهی (D2) هیچ کدام فرم فعال ویتامین D نمی باشند و باید در کبد به فرم فعال تبدیل گردند. از طرف دیگر پوست می تواند به کمک اشعه ماوراء بنفش، کلسترول را تبدیل به فرم فعال ویتامین D نماید.
- ۵- منابع ویتامین D حیوانی شامل ماهی (بیشتر انواع غیر پرورشی)، روغن کبد ماهی، جگر و تخم مرغ و منابع ویتامین D گیاهی شامل قارچ و آووکادو می باشند، ولی حتی بهترین رژیم های غذایی طبیعی نیز بدون قرار گرفتن بدن در معرض نور کافی آفتاب نمی توانند نیاز روزانه بدن را تامین نمایند.
- ۶- ویتامین D موجود در مکمل ها (به صورت کپسول و قرص) و یا محصولات غنی شده مانند شیر و غلات هم، نیاز به فعال سازی در بدن دارند. بسیاری از افراد بالغ در صورت قرار نگرفتن کافی در معرض نور خورشید، نیاز به مصرف مکمل ویتامین D (به صورت خوراکی یا تزریقی) دارند.
- ۷- تحقیقات نشان می دهد که کمبود ویتامین D می تواند باعث مشکلات قلبی عروقی، فشار خون و مشکلات سیستم عصبی گردد. همچنین کمبود ویتامین D می تواند شانس ابتلا به سرطان، دیابت و بیماری های نقص ایمنی را افزایش دهد.
- ۸- کمبود ویتامین D با کاهش جذب کلسیم و افزایش میزان پوکی استخوان ها به خصوص در سنین بالا، ریسک شکستگی استخوان ها (به خصوص استخوان لگن) را افزایش می دهد. شکستگی استخوان لگن یکی از علل شایع اقامت طولانی در بستر، زخم بستر و مرگ سالمندان می باشد .
- ۹- اکثر شیشه ها جلوی عبور اشعه ماوراء بنفش را می گیرند و لذا قرار گرفتن در معرض نور آفتاب در پشت شیشه، کمکی به ساخت ویتامین D در زیر پوست بدن نمی کند. مصرف ضد آفتاب با $SPF = 15$ یا بیشتر، تا ۹۹ درصد ساخت ویتامین D را در پوست متوقف می کند. قرار گرفتن روزانه حدود نیم ساعت در معرض نور آفتاب، در بیشتر فصول نیاز روزانه به ویتامین D را تامین می کند (این میزان در سنین مختلف، فصول مختلف، شرایط جغرافیایی مختلف و رنگ پوست های مختلف متفاوت است).
- ۱۰- باتوجه به مضرات کمبود ویتامین D برای بدن، نگرش پزشکان نسبت به مصرف دائم ضد آفتاب ها به خاطر ترس از سرطان پوست مورد بازبینی قرار گرفته و توصیه به قرار گرفتن در معرض نور آفتاب در حد لازم در طول روز افزایش یافته است.