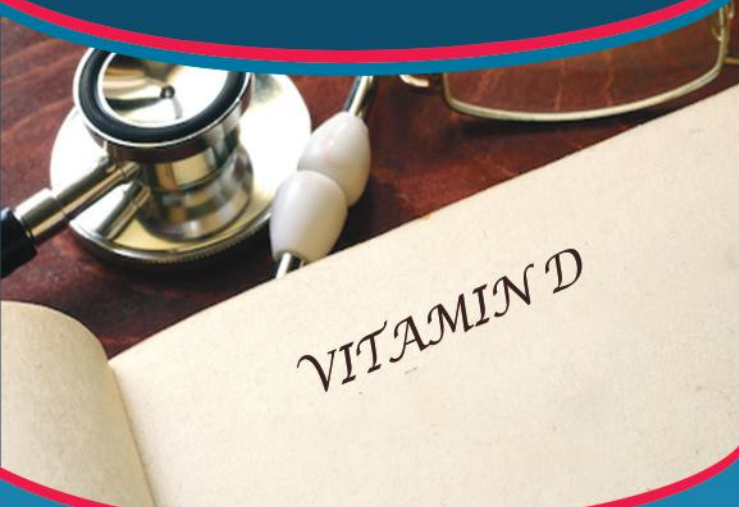




ویتامین D

Vitamin D



دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

ایمنی و عوارض جانبی

مصرف مکمل های ویتامین D

مصرف بیش از حد ویتامین D به صورت مکمل می تواند مضر باشد. کودکان ۹ سال به بالا ، بزرگسالان و زنان باردار و شیرده که بیش از ۴۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین D در روز مصرف می کنند ممکن است دچار عوامل زیر شوند :

◀ تهوع و استفراغ

◀ اشتهای ضعیف و کاهش وزن

◀ یبوست

◀ ضعف

◀ گیجی و گمراهی

◀ مشکلات ریتم قلب

◀ سنگ کلیه و آسیب کلیه

◀ اثرات کمبود ویتامین D

◀ راشیتیس در کودکان

این بیماری با نارسایی کافی در استخوان سازی به وجود می آید و باعث استخوان های نرم و تغییر شکل اسکلت ، عدم رشد ، تأخیر در رشد ، تشنج های افت قند خون ، اسپاسم کزاز ، کاردیومیوپاتی و ناهنجاری های دندان می شود. شیردهی انحصاری طولانی مدت و بدون مکمل ویتامین D می تواند باعث ایجاد راشیتیس در نوزادان شود .

◀ استئومالاسی در بزرگسالان و نوجوانان

در آن استخوان موجود در طی فرآیند بازسازی به طور ناقص یا معیوب معدنی شده و منجر به ضعف استخوان می شود. علائم و نشانه های استئومالاسی مانند راشیتیس است.

◀ گروه های در معرض عدم کفایت ویتامین D

◀ نوزادان شیرخوار

◀ افراد در معرض آفتاب محدود

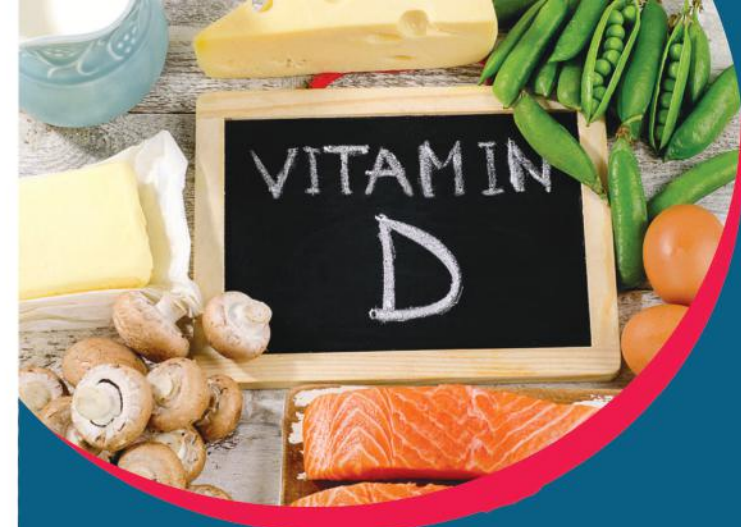
◀ افراد با پوست تیره

◀ افراد با جذب چربی محدود

◀ افراد چاق یا تحت عمل جراحی

بای پس معده قرار گرفته

◀ افراد مسن



◀ استئومالاسی

مکمل های ویتامین D برای درمان بزرگسالان با کمبود شدید ویتامین D استفاده می شود که منجر به از دست دادن محتوای مواد معدنی استخوان ، درد استخوان ، ضعف عضلانی و استخوان های نرم (استئومالاسی) می شود.

◀ پوکی استخوان

افرادی که به اندازه کافی ویتامین D و کلسیم در رژیم غذایی خود دارند می توانند باعث کاهش سرعت از دست دادن مواد معدنی استخوان ، جلوگیری از پوکی استخوان و کاهش شکستگی استخوان شوند.

◀ پسروریزیس

استفاده از ویتامین D یا داروی موضعی حاوی یک ترکیب ویتامین D به نام کلسیپوترین بر روی پوست می تواند پسروریزیس از نوع پلاک را در برخی افراد درمان کند.

◀ منابع غذایی ویتامین D

◀ گوشت ماهی های چرب (مانند ماهی قزل آلا ، ماهی آزاد ، ماهی تن و ماهی خال مخالی)

◀ روغن کبد ماهی

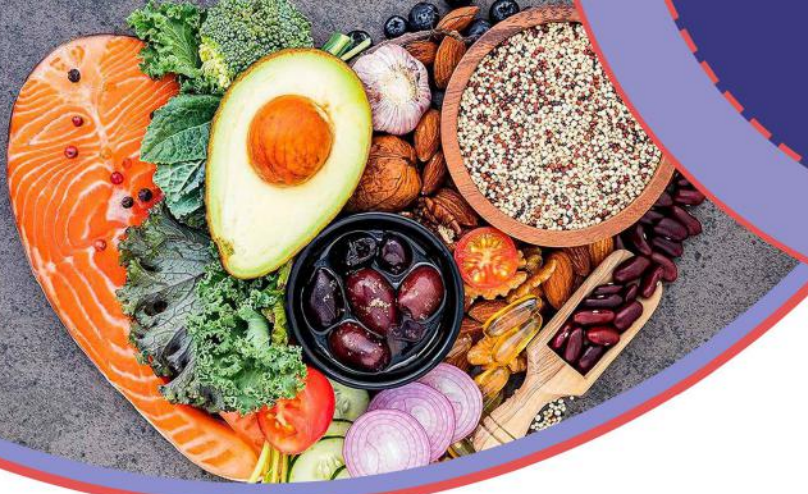
◀ گوشت کبد گاو

◀ پنیر

◀ زرده تخم مرغ

◀ قارچ ها





Vitamin D

به طور کل بسته به محل زندگی و سبک زندگی ، تولید ویتامین D ممکن است در ماه های زمستان کاهش یابد یا به طور کامل وجود نداشته باشد. هم چنین استفاده از کرم های ضد آفتاب اگرچه برای جلوگیری از سرطان پوست مهم اند ، اما می تواند تولید ویتامین D را کاهش دهد.

◀ ۱۹-۵۰ سال : ۱۵ میکروگرم

◀ ۵۱-۷۰ سال : ۱۵ میکروگرم

◀ ۷۰ سال : ۲۰ میکروگرم

این مقادیر در مردان و زنان برابر است .

◀ تاثیر ویتامین D بر سلامت ▶

◀ سرطان

یافته ها در مورد فواید ویتامین D برای پیشگیری از سرطان متفاوت است.

◀ اختلالات ارثی استخوان

از مکمل های ویتامین D می توان برای کمک در روند درمان اختلالات ارثی ناشی از ناتوانی در جذب یا پردازش ویتامین D مانند هیپوفسفاتی خانوادگی استفاده کرد.

◀ اسکروز چندگانه

مکمل طولانی مدت ویتامین D خطر ابتلا به بیماری ام اس را کاهش می دهد.



◀ ویتامین D ▶

ویتامین D ماده مغذی مورد نیاز بدن برای متابولیسم و حفظ سلامت استخوان ها است. این بدان دلیل است که بدن فقط در صورت وجود ویتامین D می تواند کلسیم ، ماده اصلی استخوان را جذب کند. ویتامین D همچنین بسیاری دیگر از عملکردهای سلولی را در بدن تنظیم می کند. خواص ضد التهابی ، آنتی اکسیدانی و محافظت در برابر نورون از سلامت ایمنی ، عملکرد عضلات و فعالیت سلول های مغزی پشتیبانی می کند.

میزان تولید ویتامین D توسط پوست به عوامل زیادی بستگی دارد ، از جمله زمان روز ، فصل ، عرض جغرافیایی و رنگدانه های پوست.

◀ دوز مورد نیاز ویتامین D ▶

◀ ۱۲-۰ ماه : ۱۰ میکروگرم

◀ ۱-۱۳ سال : ۱۵ میکروگرم

◀ ۱۴-۱۸ سال : ۱۵ میکروگرم