

درباره

ویتامین D

بیشتر بدانیم



فواید بی شمار ویتامین D3

- مصرف ویتامین D₃ تا ۳۰٪، خطر حملات قلبی را کاهش می دهد.
- مصرف ویتامین D₃ تا ۶۶٪، خطر ابتلا به دیابت نوع ۱ را کاهش می دهد.
- مصرف ویتامین D₃ تا ۵۴٪، خطر ابتلا به ام اس را کاهش می دهد.
- مصرف ویتامین D₃ تا ۸۳٪، خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می دهد.
- مصرف ویتامین D₃ تا ۶۰٪، خطر ابتلا به فیبرومیالژیا (نوعی روماتیسم) را کاهش می دهد.
- مصرف ویتامین D₃ تا ۵۰٪، احتمال شکستگی را کاهش می دهد.
- کمبود ویتامین D₃ در افراد مسن، احتمال ابتلا به افسردگی را ۱۱ برابر بیشتر می کند.

عوارض کمبود ویتامین D3

- نارسایی کلیوی
- ضعف عضلانی
- اختلالات روانی
- دیابت
- حملات قلبی
- سرطان

در صورت بروز علائم مسمومیت شامل یبوست، ضعف، خستگی، خواب آلودگی، سردرد، کاهش اشتها، پرنوشی، خشکی دهان، طعم آهن در دهان، تهوع و استفراغ از ادامه مصرف خودداری کرده و لازم است به مرکز بهداشت و درمان مراجعه نمایید.

احتمال تداخلات دارویی در صورت مصرف برخی داروها همراه ویتامین D به شرح ذیل وجود دارد. لذا توصیه می شود بیمار، پزشک خود را از مصرف ویتامین D آگاه سازد.

مصرف هم زمان ویتامین D با داروهایی همچون کورتیکواستروئیدها: کاهنده وزن، کاهنده چربی، کلسترآمین، داروهای ضد تشنج: فنوباریتال و داروهای درمان بیماری سل: با مکانیسم های مختلف از جمله کاهش جذب ویتامین D، افزایش متابولیسم ویتامین D تداخل داشته و موجب کاهش اثر ویتامین D می شود. لذا نیاز این افراد به ویتامین D افزایش می یابد. در این افراد نیز مکمل یاری مانند سایر گروه ها با نظر پزشک انجام خواهد گرفت.

مصرف هم زمان ویتامین D با داروهای کاهنده کلسترول و ادرار آورها برای کاهش فشار خون می تواند سطح ویتامین D خون را افزایش دهد.

در صورتی که فرد داروی آنتی اسید مصرف می کند، لازم است ویتامین D را دو ساعت قبل یا چهار ساعت بعد از آنتی اسید میل کند. در صورت مصرف داروی قلبی، مصرف ویتامین D با نظر پزشک معالج باشد.

قبل از مصرف ویتامین D در صورت تجویز آمپول ویتامین D و یا مصرف مکمل مشابه توسط پزشک باید در تجویز مجدد ویتامین D احتیاط شود و فرد برای تصمیم گیری نهایی از جهت مصرف مکمل به پزشک مراجعه نماید.



؟ ویتامین D

ویتامین D از ویتامین های محلول در چربی و ضروری برای بدن است.

۱ مقادیر مورد نیاز

به تمامی جوانان ۱۸-۲۹ سال، ماهیانه یک دوز مکمل خوراکی، ویتامین D حاوی ۵۰,۰۰۰ واحد ویتامین "D" ارائه می شود. (۱۲ دوز در طول یکسال)

بهتر است مکمل ویتامین D همراه با وعده های غذایی (ناهار یا شام) مصرف شود.

دوز پیشگیرانه برای کمبود ویتامین D بدون عارضه می باشد.

در افرادی که مبتلا به سارکوئیدوز، هیپرپاراتیروئیدسم، بیماری های کلیوی و هیستوپلاسموزیس هستند، مصرف مکمل ویتامین D با احتیاط و یا زیر نظر پزشک انجام شود.

بیشتر بدانیم...

۹ خوراکی سرشار از ویتامین D برای حفظ سلامتی و جوانی:

ماهی سالمون، شاه ماهی، ساردین، روغن کبد ماهی، کنسرو تن ماهی، میگو، زرده تخم مرغ، قارچ و غذاهای غنی شده.

۲ منابع

منابع غذایی:

ویتامین D به طور طبیعی در غذاهای حیوانی یافت می شود. منبع بسیار غنی این ویتامین، روغن کبد ماهی می باشد. ویتامین D در مقادیر اندک در کره، زرده تخم مرغ، خامه و جگر وجود دارد. شیر غنی نشده با این ویتامین دارای مقدار بسیار ناچیزی می باشد. ویتامین D بسیار پایدار بوده و در اثر حرارت دادن یا نگهداری طولانی مدت غذاها از بین نمی رود. به طور کلی با توجه به محدود بودن منابع غذایی ویتامین D و مقدار ناچیز آن در اکثر این غذاها، ویتامین D تنها از راه غذا تأمین نمی شود.

نور آفتاب:

مهم ترین راه تأمین ویتامین D، نور مستقیم خورشید می باشد. ویتامین D تحت تأثیر اشعه ماورای بنفش نور آفتاب از کلسترول در پوست ساخته می شود. میزان ورود اشعه ماورای بنفش به سن (کاهش تولید به افزایش سن بستگی دارد)، رنگ پوست، نوع پوشش و لباس، عدم عبور اشعه ماورای بنفش از شیشه و استفاده از ضد آفتاب بستگی دارد. قرار گرفتن ساعد دست و پاها یا صورت، کف و ساعد دست ها به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته برای تأمین ویتامین D لازم می باشد.

مکمل یاری ویتامین D:

با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین D، اتخاذ راهکار مناسب برای کنترل و پیشگیری از کمبود این ویتامین ضرورت می یابد. مصرف مکمل ویتامین D به صورت قرص برای پیشگیری از کمبود توصیه می شود.

نقش های ویتامین D در بدن

● تنظیم غلظت کلسیم و فسفر خون:

ویتامین D در روده کوچک، استخوان، پاراتیروئید و کلیه ها، منجر به تنظیم غلظت کلسیم و فسفر خون می شود. جذب ناکافی کلسیم و فسفر ناشی از کمبود ویتامین D منجر به نرمی استخوان در کودکان و در بزرگسالان باعث دردهای استخوانی، ضعف عضلات و پوکی استخوان می شود.

● تنظیم رشد و تکثیر سلولی:

تأثیر ویتامین D در تنظیم رشد و تکثیر سلولی و جلوگیری از ازدیاد سلول مؤثر می باشد. با توجه به این نقش ویتامین D، کمبود آن با ایجاد سرطان های پروستات، روده بزرگ، پستان و سایر سرطان ها مرتبط است.

● اثرات عصبی عضلانی:

در کمبود ویتامین D، کاهش توده های عضلانی و کاهش قدرت عضلانی اتفاق می افتد. هم چنین کمبود این ویتامین، خطر سقط جنین را افزایش می دهد.

● اثرات قلبی و عروقی:

ویتامین D تولید هورمون فشارخون (رنین) را تنظیم می نماید. بنابراین میزان کافی ویتامین D در خون در پیشگیری از فشار خون بالا مؤثر است. هم چنین این ویتامین در نارسایی قلبی و ابتلا به دیابت نوع ۲ (به واسطه نقش آن در تحریک تولید انسولین در لوزالمعده) نقش دارد.

● ایمنی:

ویتامین D به واسطه نقش آن در سیستم ایمنی بدن در پیشگیری از پسوریازیس (بیماری پوستی) و دیابت نوع ۱، آرتریت روماتوئید، بیماری های دهان و لثه و بیماری MS (مالتیپل اسکلروزیس)، آلزایمر نقش دارد و کمبود آن با ایجاد این بیماری ها مرتبط است.