



ویتامین آفتاب

ویتامین D یکی از ویتامینهای محلول در چربی است که به آن ویتامین آفتاب هم گفته می شود. زیرا در اثر تابش نور خورشید ویتامین D در پوست ساخته می شود. عوامل بیشماری مانند منطقه جغرافیایی ، فصل، آلودگی هوا، زمان قرار گرفتن در مقابل نور آفتاب ، سن و میزان پیگمانهای پوستی (رنگ پوست) ساخت ویتامین D را تحت تاثیر قرار می دهد.

علاوه بر نور آفتاب می توان روغن کبد ماهی ، ماهی های چرب مثل ماهی آزاد ، کپور ، قزل آلا و ساردین را از غنی ترین منابع غذایی ویتامین D برشمرد. شیر و لبنیات از منابع فقیر این ویتامین هستند ولی شیر غنی شده با ویتامین D می تواند بخشی از نیاز روزانه به این ویتامین را تامین کند میوه ها و مغزها فاقد ویتامین D هستند.

نقش ویتامین D

مهمترین نقش ویتامین D در حفظ و نگهداری کلسیم بدن و سلامت استخوانها و دندانها شناخته شده است. ویتامین D برای جذب کلسیم و فسفر در روده کوچک ، نقل و انتقال آنها از استخوانها و باز جذبشان در کلیه ها نقش مهمی ایفا میکند. امروزه نقش ویتامین D در بروز بسیاری از بیماریهای غیر واگیر از جمله دیابت، بیماریهای قلبی- عروقی، انواع سرطانها به خصوص سرطان کورورکتال، بیماری ام اس یا مولتیپل اسکلروزیس و افسردگی ثابت شده است. همچنین کمبود ویتامین D باعث کاهش سطح ایمنی و بروز انواع آلرژی از جمله آسم به خصوص در کودکان می گردد.

علل کمبود ویتامین D

دور ماندن از نور خورشید برای مدت زمان طولانی، افراد زمین گیر، افراد شب کار، ساکنان مناطق با آلودگی هوا ، استفاده از کرمهای ضد آفتاب و پوشش های مقاوم به نور خورشید از دلایل مهم کمبود ویتامین D در افراد می باشد.

بیماریهای شایع در اثر کمبود ویتامین D

۱- راشی تیسسم (ریکتز)- این بیماری در کودکان و نوزادان در حال رشد ایجاد می شود و به نرم و انعطاف پذیری استخوانها (خم شدگی) ، مخصوصاً در استخوانهای بزرگ و تحمل کننده وزن بدن (پاها) منجر می شود.



۲- استئومالاسی - یا نرمی استخوان در بزرگسالانی رخ می دهد که به دلیل بسته شدن صفحات استخوانی و کاهش مواد معدنی استخوان (کلسیم، فسفر و ویتامین د) ، با علایمی مانند ضعف عضلانی، حساس شدن استخوانها و افزایش خطر شکستگی استخوان همراه است.

۳- استئوپورزیس - در مردان مسن و زنان در سنین یائسگی به دلیل کاهش تراکم استخوان بروز می کند و اختلال در متابولیسم و عملکرد ویتامین D تنها یکی از دلایل بروز آن می باشد، که به پوکی استخوان مرسوم است.

فراموش نکنید که ویتامین D منبع خوب غذایی نداشته و مهم ترین منبع ساخت

ویتامین D همان نور آفتاب است.

استفاده از نور آفتاب ۲ روز در هفته به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بدون واسطه شیشه و ضد

آفتاب می تواند نیاز ویتامین D بدن را تأمین نماید.



در کشور ما کمبود ویتامین D بسیار شایع است و طبق آخرین بررسی انجام شده درخصوص ریز مغذیها شیوع بالایی از این کمبود در اکثر گروههای سنی و در کلیه استان ها از جمله استان قزوین مشاهده شده است. در دنیا مواد غذایی با ویتامین D غنی می شوند تا مشکل ویتامین D حل شود. یکی دیگر از راه های مقابله با کمبود ویتامین D مصرف مکمل ویتامین D به صورت روزانه و یا استفاده از مکمل های با دوز بالا (مگادوز، ۵۰ هزار واحدی) به صورت ماهیانه است.

اما با توجه به اینکه نور آفتاب مهمترین و طبیعی ترین منبع تامین این ویتامین است، بهره گیری از نور آفتاب به ویژه در ایام تابستان حداقل ۲ روز در هفته در ساعات ۱۰ تا ۱۳ به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه (نصف تا ثلث زمانی که پوست می سوزد) بدون واسطه شیشه و ضد آفتاب به همه گروههای سنی و جنسی برای تامین ویتامین D مورد نیاز بدن توصیه می شود.

عطیه رزازی

کارشناس مسئول واحد تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قزوین