

معجزه گری جادویی به نام ویتامین D

فواید ویتامین D در افزایش سلامتی جسم و روان

ویتامین D یکی از مهم ترین ویتامین های مورد نیاز بدن است. اگر می خواهید عمر طولانی و با نشاطی داشته باشید ویتامین D مصرف کنید. افراد مسن احتمالاً زمان بیشتری را نسبت به افراد جوان در خانه می گذرانند و ممکن است در برنامه غذایی از ویتامین کافی استفاده نکنند .

ویتامین D توسط نور مستقیم خورشید در پوست ساخته می شود. قسمتی از ویتامین D مورد نیاز بدن توسط پوست بر اثر تماس با اشعه ماوراء بنفش نوع B خورشید ساخته می شود. بدن در پاسخ به عمل نور خورشید بر روی پوست، ویتامین D می سازد. در جاهایی که نور خورشید کم است، به علت دریافت نشدن نور کافی باید از مکمل های ویتامین D برای تأمین آن استفاده کرد.

افرادی که پوست تیره دارند نسبت به افرادی که پوست شان روشن تر است باید مدت بیشتری را زیر نور آفتاب سپری کنند تا به همان نسبت، ویتامین D توسط پوست شان ساخته شود. ویتامین D به طور طبیعی در بسیاری از غذاها یافت نمی شود ، اما می توانید آن را از شیر غنی شده ، غلات غنی شده و ماهی های چرب مانند ماهی آزاد ، ماهی خال مخالی و ساردین دریافت کنید.

بدن شما هنگامی که نور مستقیم خورشید ، ماده شیمیایی موجود در پوست شما را به شکل فعال ویتامین (کلسیفرول) تبدیل می کند ، ویتامین D می سازد. میزان ویتامین D پوست شما به عوامل زیادی بستگی دارد، از جمله زمان روز، فصل، عرض جغرافیایی و رنگدانه های پوست شما. بسته به

محل زندگی و سبک زندگی شما، تولید ویتامین D ممکن است در ماه های زمستان کاهش یابد یا به طور کامل وجود نداشته باشد.

میزان نیاز روزانه به ویتامین D، ۲۰۰ تا ۴۰۰ واحد بین المللی می باشد. روغن جگر ماهی، ماهی چرب آب شور، لبنیات (ماست، شیر، دوغ، پنیر) و تخم مرغ همگی حاوی ویتامین D می باشند. این ویتامین در کره، روغن جگر، زرده تخم مرغ، بلغور جو، سیب زمینی شیرین، ماهی تن و انواع روغن نباتی یافت می شود. افراد مسن بیشتر در معرض خطر ابتلا به کمبود ویتامین D قرار دارند، تا حدودی به این دلیل که توانایی پوست در سنتز ویتامین D با افزایش سن کاهش می یابد. فواید ویتامین D در افزایش سلامتی:

- افزایش میزان ویتامین D باعث کاهش مرگ و میر زود هنگام می شود. نتایج تحقیقات نشان می دهند، افزایش مصرف ویتامین D برای بالا بردن طول عمر مردم دنیا لازم و ضروری است.
- ویتامین D دوست استخوان ها است! ویتامین D به دلیل قدرت استخوان سازی و تقویت آن مشهور است. ویتامین D برای استخوان ها مفید است و باعث تقویت و محکم شدن آنها می شود.
- پژوهشگران معتقدند کمبود ویتامین D باعث ابتلا به بیماری های زیاد می شود. کمبود ویتامین D خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، سرطان ها و بیماری های خود ایمنی را افزایش می دهد.
- ویتامین D برای قلب مفید است. ویتامین D باعث تنظیم ضربان قلب می شود. ویتامین D می تواند مشکلات قلبی و عروقی را کاهش می دهد. پژوهشگران آلمانی نشان داده اند که کمبود ویتامین D یکی از دلایل شایع مشکلات قلبی و عروقی در جهان است. پژوهشگران ثابت کرده اند افرادی که میزان ویتامین D بدن آنها کم است، بیشتر در معرض خطر مشکلات

قلبی و عروقی قرار دارند. همچنین تحقیقات اخیر نشان داده است که کمبود ویتامین D خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را دو برابر افزایش می دهد.

- پژوهشگران آمریکایی ثابت کرده اند که ویتامین D خواص ضد التهابی دارد.
- ویتامین D می تواند به تقویت عضلات کمک کند. ویتامین D در کنار توانایی های استخوان سازی در تقویت عضلات نیز موثر است. دریافت ویتامین D و کلسیم باعث افزایش قدرت و هماهنگی عضلات در افراد کهنسال می شود ویتامین D ممکن است به افزایش قدرت عضلات کمک کند؛ بنابراین از زمین خوردن افراد جلوگیری می کند. این یک مشکل رایج است که منجر به ناتوانی قابل توجه و مرگ در افراد مسن می شود. پژوهشگران معتقدند ارتباطی بین دردهای عضلانی مزمن و کمبود ویتامین D وجود دارد.
- ویتامین D می تواند به مقابله با افسردگی کمک کند. به تازگی پژوهشگران دریافته اند که ویتامین D می تواند با افسردگی مقابله کند. آن دسته از زنان یائسه ای که تغذیه ای سرشار از ویتامین D دارند در مقایسه با زنان یائسه دیگر، کمتر دچار افسردگی می شوند. خورشید می تواند روحیه شما را بالا ببرد. به گفته یک مقاله مروری در سال ۲۰۱۷ در مجله Neuro Psychology، پژوهشگران، رابطه معنی داری بین افسردگی و کمبود ویتامین D پیدا کردند.
- ویتامین D می تواند احتمال ابتلا به دیابت را کاهش دهد. ویتامین D می تواند به جلوگیری از دیابت نوع ۱ و نوع ۲ کمک کند. یک مطالعه که در سال ۲۰۰۶ در مجله Diabetes Care منتشر شد، نشان داد که اگرچه ویتامین D به خودی خود به طور موثر خطر ابتلا به مقدار زیاد قند در خون را کاهش نمی دهد، اما مصرف روزانه ترکیبی ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم و ۸۰۰ IU ویتامین D می تواند به طور موثر خطر دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. اگر می خواهید خطر

ابتلا به دیابت را کاهش دهید ، ویتامین D باید در برنامه مکمل روزانه ، در جلو خط باشد. افرادی که میزان دریافت ویتامین D در آنها ضعیف است بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به بیماری دیابت قرار دارند. پژوهشگران معتقدند که کمبود این ویتامین می تواند باعث ابتلا به دیابت نوع دو منجر شود که در نتیجه ی چاقی و افزایش کلسترول خون (چربی خون) به وجود می آید. نتایج تحقیقات پژوهشگران انگلیسی نشان می دهد کودکانی که ویتامین D زیادی دریافت می کنند کمتر در سن بزرگسالی به دیابت مبتلا می شوند.

- پژوهشگران معتقدند ارتباطی بین خستگی شدید , کمبود ویتامین D وجود دارد.
- ارتباطی بین کمبود ویتامین D و بیماری های تنفسی مشاهده شده است. کمبود ویتامین D خطر ابتلا به بیماری های ریوی را افزایش می دهد. متخصصان علوم پزشکی در دانشگاه سینسیناتی آمریکا هشدار دادند که کمبود یا فقدان ویتامین D در بدن می تواند خطر بروز انواع خاصی از بیماری های ریوی مربوط به سیستم ایمنی خود کار بدن را تشدید کند.
- پژوهشگران معتقدند کمبود ویتامین D جذب کلسیم را با اختلال مواجه می کند و کمبود کلسیم نیز عوارض بسیاری از جمله ضعف در سیستم اسکلتی و عضلاتی به همراه دارد.
- پژوهشگران معتقدند ارتباطی بین اختلالات خواب و کمبود ویتامین D وجود دارد.
- ویتامین D می تواند به شما در کاهش وزن کمک کند. یک مطالعه در سال ۲۰۰۹ در مجله تغذیه بریتانیا نشان داد که ، در زنان دارای اضافه وزن یا چاقی با سطح کلسیم پایین ، کسانی که مقدار روزانه کلسیم را همراه با ویتامین D مصرف می کردند ، نسبت به کسانی که مکمل دارونما مصرف می کردند ، وزن مناسب تری دارند.

- ویتامین D ضد درد است. کمبود ویتامین D باعث می شود احساس درد شدیدتر باشد. به نظر می رسد که دردهای مزمن معمولاً با کمبود ویتامین D در ارتباط بوده و تشدید می شود.
- این ویتامین از ابتلا به پوکی استخوان پیشگیری کرده و با این بیماری خاموش، مبارزه می کند.
- کمبود ویتامین D موجب بروز عفونت در زنان می شود. پژوهشگران دانشگاه پترزبورگ به وجود رابطه بین کمبود ویتامین D و بروز این عفونت در زنان پی برده اند. آن ها دریافتند، زنانی که سطح ویتامین D در بدن شان پایین است بیشتر به عفونت مهبل می مبتلا می شوند.
- کمبود ویتامین D در سختی عروق موثر است.
- ویتامین D با چاقی و کوتاهی دختران در ارتباط است. بر طبق یافته های مطالعات اخیر کمبود دریافت ویتامین D در دوران بلوغ باعث توقف رشد و نیز افزایش بروز چاقی در دوران بلوغ به ویژه در دختران می شود. نتایج به دست آمده از مطالعه ی اخیر حاکی از آن است که کمبود ویتامین D موجب ایجاد توده ی بدنی بالا و کوتاهی قد دختران در اوج دوران رشدشان می شود.
- کسانی که ویتامین D مصرف می کنند کمتر به بیماری آلزایمر دچار می شوند.
- اگر می خواهید فشار خون خود را کاهش دهید ، ویتامین D ممکن است همان چیزی باشد که پزشک دستور داده است. ویتامین D می تواند به درمان فشار خون بالا کمک کند. طبق یک بررسی در سال ۲۰۱۹ که در مجله Current Protein & Peptide Science منتشر شده است ، ویتامین D ممکن است در درمان فشار خون بالا موثر باشد. کمبود ویتامین D موجب بالا رفتن فشار خون می شود. تحقیقات اخیر نشان می دهد که سطح پایین ویتامین D در خون ممکن است با افزایش فشار خون در افراد سفید پوست مرتبط باشد.

- ویتامین D برای کار غده تیروئید ضروری است.
- ویتامین D با تقویت سیستم ایمنی بدن و استخوان ها، از بروز بیماری هایی مانند سرماخوردگی، جلوگیری می کند.
- ویتامین D برای مقابله با پارکینسون مفید است. پژوهشگران آمریکایی در بررسی های جدید خود دریافته اند که بیماران مبتلا به پارکینسون ابتدایی، با کمبود زیاد و مقدار ویتامین D در بدن شان مواجه هستند، اما مصرف این ویتامین نمی تواند پیشرفت بیماری را به تعویق بیندازد.
- ویتامین D برای غلظت طبیعی خون ضروری است.
- کمبود ویتامین D در بروز بیماری های استخوانی نقش دارد. بیماری اصلی ناشی از کمبود ویتامین D، راشیتیس یا نرمی استخوان است. این بیماری در اثر کمبود کلسیم و فسفر در زمان رشد استخوان ها در کودکان است.
- ویتامین D برای دندان ها مفید است. ویتامین D از لق شدن دندان ها پیشگیری می کند. علاوه بر این ویتامین D باعث تثبیت کلسیم در استخوان ها می شود و از افتادن دندان ها که بر اثر بیماری پارودونتیت (یک عفونت جدی لثه) پیشگیری به عمل می آورد.
- ویتامین D برای رشدونمو به خصوص رشدوشکل گیری طبیعی استخوان هاودندان های کودکان، لازم می باشد.
- در بزرگسالان کمبود ویتامین D عارضه ی نرمی استخوانی را در پی دارد. کاهش تراکم استخوانی، موجب بروز دردهای شدید در قسمت کمر و پا می شود که بروز شکستگی سریع در استخوان های دراز و ضعف عضلانی از عوارض آن است. دریافت ویتامین D به همراه کلسیم و فسفر، راه درمان این عارضه است.

- ویتامین D می تواند از سیستم ایمنی بدن حمایت کرده و با التهاب مقابله کند. این ویتامین می تواند با مقابله با باکتری ها و ویروس های مضر، از سیستم ایمنی بدن حمایت کند.
- بر اساس پژوهش جدید سازمان مواد غذایی و دارویی آمریکا، مشخص شده است که مصرف ویتامین D می تواند از بروز مرگ های طبیعی ناگهانی جلوگیری کند. مرگ های ناگهانی طبیعی، مرگ هایی هستند که بدون دلیل مشخصی مانند وجود سابقه بیماری ها و حملات قلبی رخ می دهند و هنوز منشأ این مرگ ها مشخص نیست، اما پژوهش های جدید نشان داده است که ویتامین D نقش پیشگیرانه ای در بروز این بیماری ها دارد.
- ویتامین D ممکن است به کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان ها کمک کند مطالعات آزمایشگاهی و حیوانی نشان می دهد که ویتامین D ممکن است باعث مهار سرطان و پیشرفت کند تومور شود . برخی شواهد نشان می دهد ویتامین D ممکن است دارای قدرت مبارزه با سرطان باشد. کمبود ویتامین D باعث افزایش احتمال ابتلا به سرطان می شود. متخصصان معتقدند ویتامین D روی ژن هایی که رشد و تکثیر سلول های سرطانی را کنترل می کند تأثیر می گذارد.
- نتایج تحقیقات اخیر نشان می دهد که کمبود ویتامین D می تواند خطر بروز سرطان سینه را تشدید کند.
- پژوهشگران آمریکایی به تازگی دریافته اند خطر ابتلا به سرطان پانکراس در افرادی که قرص های ویتامین D مصرف می کنند نصف افرادی است که از این قرص ها استفاده نمی کنند.
- تحقیقات مشخص کرده اند که ویتامین D پتانسیل بالایی در جلوگیری و یا مداوای سرطان پروستات دارد.

- ویتامین D می تواند به تقویت سلامت دهان کمک کند. از آنجا که ویتامین D به بدن کمک می کند کلسیم را جذب کند ، نقش مهمی در حمایت از سلامت دهان و دندان ، کاهش پوسیدگی دندان و بیماری لثه دارد .یک بررسی در سال ۲۰۱۱ در مجله انجمن دندانپزشکی تنسی ،این موضوع را تایید می کند.
- ویتامین D باعث جذب کلسیم در روده می شود ، که در نهایت امکان معدنی شدن استخوان ها را فراهم می کند .
- تحقیقات نشان می دهد که مکمل طولانی مدت ویتامین D خطر ابتلا به بیماری ام اس را کاهش می دهد
توصیه های مهم:
- در مصرف زیاد ویتامین D مراقب باشید، زیرا عمل جذب کلسیم را در بدن افزایش می دهد. ذخیره بیش از اندازه ویتامین D می تواند موجب زیادی کلسیم خون شود. ویتامین D قابل حل در چربی است، بنابراین در بدن ذخیره می شود و مقادیر زیاد آن باعث بروز مسمومیت و در نتیجه توقف رشد، کم شدن وزن وسخت شدن بافت های نرم بدن می گردد.
- افرادی که خانه نشین هستند یا این که معمولا از خانه خارج نمی شوند، احتمالا به کمبود ویتامین D دچار می شوند.
- همه بزرگسالان باید در صورت لزوم ویتامین D و کلسیم را از غذاها و مکمل ها مصرف کنند. زنان و مردان مسن باید به عنوان بخشی از یک برنامه کلی برای حفظ سلامت استخوان و پیشگیری یا درمان پوکی استخوان ، با ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی خود در مورد نیاز خود به مواد مغذی مشورت کنند.

- بسیاری از افراد مسن به طور منظم در معرض نور خورشید قرار نمی گیرند و در جذب ویتامین D مشکل دارند.
- مصرف یک مولتی ویتامین با ویتامین D ممکن است به بهبود سلامت استخوان کمک کند.
- اگر پزشک شما شک کند که به اندازه کافی ویتامین D دریافت نمی کنید ، یک آزمایش خون ساده می تواند سطح این ویتامین را در خون شما بررسی کند
- برنامه های غذایی کم ویتامین D در افرادی که به حساسیت شیر یا عدم تحمل لاکتوز مبتلا هستند، بیشتر رایج است .
- ضد آفتاب اگرچه برای جلوگیری از سرطان پوست مهم است ، اما می تواند تولید ویتامین D را کاهش دهد.

منابع مورد استفاده:

1- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، نشر آسیم

2-9 Vitamin D benefits you should know—and how to get more in your diet, Leah Groth, Meredith Corporation 2021, (<https://www.health.com>)

3-Vitamin D, Mayo Clinic Staff, Mayo Foundation, 2021, (<https://www.mayoclinic.org>)

4-Vitamin D, National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services ,2020, (<https://ods.od.nih.gov>)

5-Vitamin D: vital role in your health, WebMD LLC, 2021, (<https://www.webmd.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com