

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است. این ویتامین فواید بسیاری برای بدن دارد و در بسیاری از فرایندهای شیمیایی بدن دخالت دارد. کمبود این ویتامین موجب بروز مشکلاتی در بدن انسان شده و حتی موجب افسردگی می شود. ویتامین D ویتامین آفتاب نیز نامیده می شود زیرا با تابش اشعه خورشید به پوست، بدن انسان این ویتامین را می سازد و از این جهت یک ویتامین کاملاً در دسترس و رایگان است اما با توجه به سبک زندگی جدید، زندگی کردن در محیطهای بسته و دوری کردن از آفتاب و استفاده از ضد آفتاب در تمامی طول روز، اغلب افراد مقدار کافی از این ویتامین را دریافت نمی کنند.

علائم کمبود ویتامین D:

افزایش فشارخون، یوکی استخوان، راشیتیزم، دیابت نوع ۲، بی حوصلگی، بیحالی، افسردگی، اضافه وزن بدون علت، اختلالات هورمونی، عدم تحمل بعضی از مواد غذایی، اختلالات تیروئیدی، پوست مات، تنگی نفس یا به اصطلاح نفس کم آوردن، استخوان درد بدون دلیل، عرق کردن سر، مشکلات گوارشی، تسریع پیر شدن بافت استخوان ها، درد و ضعف ماهیچه ها از نشانه های کمبود ویتامین D در بدن است.

سطح پایین این ویتامین در خون با موارد زیر مرتبط است:

- افزایش خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی عروقی
- اختلال شناختی در افراد مسن
- آسم شدید در کودکان
- سرطان

تحقیقات نشان می دهد که ویتامین D می تواند در پیشگیری و درمان تعدادی از بیماری های مختلف از جمله دیابت نوع ۱ و ۲، فشار خون بالا، عدم تحمل گلوکز و بیماری ام اس نقش مهمی داشته باشد.

انواع ویتامین D

ویتامین D هفت نوع دارد که از میان آن ها ویتامین D₂ و ویتامین D₃ بیشتر مورد نیاز بدن است. مهمترین منبع این ویتامین نورخورشید است که پس از تابش به پوست بخشی از انرژی آن به ویتامین D تبدیل می شود. این ویتامین سپس به کبد و کلیه ها منتقل شده و به ویتامین D فعال مورد نیاز تبدیل می شود.

دو نوع ویتامین D می تواند در خون اندازه گیری شود، ۲۵ هیدروکسی ویتامین D و ۱،۲۵ دی هیدروکسی ویتامین D. ۲۵-هیدروکسی ویتامین D اصلی ترین شکل موجود در خون است. به دلیل نیمه عمر طولانی و غلظت بیشتر، ۲۵-هیدروکسی ویتامین D معمولاً برای ارزیابی و نظارت بر وضعیت ویتامین D در افراد اندازه گیری می شود.

عملکرد ویتامین D در بدن

ویتامین D باعث تنظیم جذب کلسیم و فسفر در بدن می شود که نتیجه آن استحکام استخوان ها، بهبود عملکرد دستگاه تنفسی، بهبود عملکرد قلب و عروق، بهتر شدن عملکردهای شناختی مغز، رفع بی حوصلگی، تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. در واقع اگر بدن ویتامین D دریافت نکند هر چقدر هم غذاهای حاوی کلسیم و فسفر بخورد ذره ای از آن ها جذب بدن نمی شود.

افرادی که افسردگی دارند یا دچار بیماری های گوارشی و بی حوصلگی هستند با مصرف ویتامین D شاهد تغییرات مثبت و خوبی در بدن شان خواهند بود. تحقیقات نشان داده است مصرف به اندازه ویتامین D به میزان زیادی مانع از ابتلا فرد به بیماری پارکینسون می شود.

بروز سکتة های قلبی و مغزی، بیماری های قلبی، سرطان و شکستگی استخوان در افرادی که ویتامین D به اندازه کافی دریافت می کنند به میزان زیادی کاهش می یابد.

مصرف ویتامین D در دوران بارداری باعث تقویت قدرت عضلانی فرزند تا پایان عمرش می شود.

منابع ویتامین D

بهترین منبع ویتامین D خورشید است که به اندازه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قرار گرفتن حتی بخش کوچکی از بدن در معرض نور مستقیم کافی است تا ویتامین مورد نیاز بدن شما را تامین کند.

غذاهایی مثل زرده تخم مرغ، غلات و حبوبات، سیب زمینی پخته، موز، لوبیا، جودو سر، ماهی قزل آلا، تخمه آفتابگردان، گردو، سویا، گل کلم، کرفس، قارچ، کرم بروکلی، روغن ماهی یا همان امگا ۳، گوجه فرنگی از جمله سوپر غذاهایی است که حاوی ویتامین D است.

راه دیگر تامین این ویتامین استفاده از مکمل های دارویی است که این ویتامین را به تنهایی یا همراه با سایر ویتامین ها و مواد معدنی به همراه دارد.

میزان مصرف ویتامین D

با توجه به سن و نوع رژیم غذایی مصرف روزانه بین ۴۰۰۰ تا ۱۰,۰۰۰ واحد IU ویتامین D برای همه توصیه می شود. حتما قبل از شروع زمستان بخصوص اگر در آب و هوایی زندگی می کنید که نورخورشید کمتری وجود دارد حتما از مکمل های غذایی یا کپسول های ویتامین D استفاده کنید.

خوشبختانه سمی شدن بدن با این ویتامین فقط با دوزهای بالا اتفاق می افتد. یعنی زمانی که مثلا هر روز ۴۰۰۰۰ واحد IU را به مدت چند ماه استفاده کنید. بیشتر کپسول های موجود این ویتامین در بازار ۵۰۰۰۰ واحد است که می توان هر هفته تا هر ماه یک بار یک عدد از آن را بعد از غذایی که همراه با روغن زیتون تهیه کرده اید میل کنید.

به طور کلی بدون ابتلا به بیماری خاصی یعنی در حالت طبیعی کودکان و بزرگسالان روزانه به ۶۰۰ واحد، افراد بالای ۷۰ سال به ۸۰۰ واحد و نوزادان به ۴۰۰ واحد ویتامین D نیاز دارند.

چه زمانی آزمایش ویتامین D ضرورت دارد؟

آزمایش ویتامین D یک ضرورت است مخصوصا در ماه های فصل زمستان، زمانی که پرتوهای خورشید شدت کافی را برای تولید ویتامین D مورد نیاز بدن ندارند.

آزمایش سنجش ویتامین D

برای انجام این آزمایش به نمونه سرم یا پلاسما نیاز است. نیاز به ناشتایی ندارد و بیمار نباید از مکملهای ویتامین D استفاده کرده باشد. دقیق ترین روش برای اندازه گیری میزان ویتامین D در بدن شما آزمایش خون ۲۵ هیدروکسی ویتامین D است. سطح ۲۰ تا ۵۰ نانوگرم در میلی لیتر برای افراد سالم کافی در نظر گرفته شده است. سطح کمتر از ۱۲ نانوگرم در میلی لیتر کمبود ویتامین D را نشان می دهد.

آزمایشگاه پاتوبیولوژی

منابع:

<https://labtestsonline.org>

<https://www.webmd.com>