در زمستان چقدر ویتامین D نیاز داریم؟

27 آذر 1401

، اکثر افراد سالم با پوست روشن معمولاً می‌توانند ویتامین D کافی را در طول تابستان با قرار دادن روزانه صورت، دست‌ها و پاهای خود در معرض نور خورشید به مدت پنج تا ۱۰ دقیقه و چندین بار در هفته، تامین کنند.

نور خورشید در زمستان به اندازه کافی اشعه UVB که برای سنتز ویتامین D ضروری است، ندارد. با این‌حال، این بدان معنا نیست که نمی‌توانید نیاز به ویتامین D را در ماه‌های سردتر تامین کنید.

ویتامین D برای جذب کلسیم و حفظ استخوان‌های قوی و سالم بسیار مهم است. کمبود این ویتامین باعث نرمی، ضعیف و شکننده شدن استخوان‌ها می‌شود. ویتامین D همچنین می‌تواند بر سایر جنبه‌های سلامت از جمله التهاب، خطر بیماری خودایمنی، سلامت قلب و عملکرد شناختی نیز نقش داشته باشد.

در مورد میزان ویتامین D که برای سلامتی باید در خون وجود داشته باشد، بحث و جدل‌های زیادی وجود دارد. بااین‌حال، به طور کلی برای حفظ سلامت استخوان‌ها و متابولیسم طبیعی کلسیم، افراد بین یک تا ۷۰ ساله باید روزانه ۶۰۰ واحد بین‌المللی (یا ۱۵ میکروگرم) از غذاها، مکمل‌ها یا هر دو، این ویتامین را دریافت کنند. همچنین افراد بالای ۷۰ سال باید ۸۰۰ واحد بین‌المللی از این ویتامین را دریافت کنند (۲۰ میکروگرم).

با این حال اگر نگران کمبود ویتامین D هستید، در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارید یا شرایطی دارید که بر نحوه جذب مواد مغذی تأثیر می‌گذارد، با پزشک در مورد آزمایش سطح ویتامین D مشورت کنید.

ویتامین D را بیشتر از آنچه پزشک توصیه کرده، مصرف نکنید. ویتامین D بیش از حد می‌تواند در بدن انباشته و منجر به مسمومیت شود و علائمی مانند خستگی، ضعف، گیجی، استفراغ، کم‌آبی، یبوست و درد به همراه داشته باشد.