به چه علت کمبود ویتامین D در کودکان مهم است؟

25 آذر 1404

ویتامین D برای رشد کودکان حیاتی است.این ویتامین در نور آفتاب صبح زود قابل دریافت است.کمبود ویتامین D در کودکان باعث نرمی استخوان ،سیستم ایمنی ناسالم ،عفونت و آرتریت در نوجوانی می شود.

علل و عوامل ایجاد کننده کمبود ویتامین D در کودکان :

مصرف ناکافی از مواد مغذی
پوشیدن لباس های به رنگ تیره.
قرار نگرفتن در معرض اشعه آفتاب
عدم استفاده از غذاهای حاوی ویتامین d مثل تخم مرغ
رشد بسیار سریع کودک. مثلا :کودکانی که با وزن کم (کمتر از 2500 گرم) متولد می شوند و پس از تولد رشد سریعی دارند ،کودکانی که در دوران بلوغ هستند و رشدشان بسیار سریع می شود، در صورت عدم دریافت ویتامین d به مقدار کافی دچار کمبود این ویتامین می شوند.
کودکان دارای بیماری های خاص که به علت عدم جذب ویتامین D دچار کمبود این ویتامین می شوند. مثلا در انواع بیماری هایی که با سوء جذب چربی همراه هستند.
مصرف برخی از داروها مانند داروهای ضد تشنج که در انواع صرع یا در تشنج های دیگر مصرف می شوند، مثل فنوباربیتال یا فنی توئین نیز به علت مداخله در متابولیسم ویتامین d ، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می کند.

غذا منبع اصلی مواد معدنی ، ویتامین و پروتئین برای یک کودک در حال رشد است به این جهت، رژیم غذایی متعادل با ویتامین و مواد معدنی مناسب برای جلوگیری از خطرات سلامتی ضروری است.

در ادامه لیستی از غذاهای سرشار از ویتامین D آورده شده است:

ماهی های چرب
زرده تخم مرغ
غلات
شیرخشک نوزادان
محصولات لبنی مانند :شیر، ماست، کره و پنیر.

آبمیوه خصوصا آب پرتقال
روغن جگر ماهی