

ویتامین D از چه منابعی تامین می‌شود؟

7 اسفند 1402

آفتاب: تابش پرتو فرابنفش به پوست انسان باعث می‌شود که ماده‌ای به نام دهیدروکلسترول با طی مراحل در بدن در کلیه به ویتامین D تبدیل شود. افراد با پوست روشن‌تر نسبت به تیره‌ترها می‌توانند در مدت کمتری که زیر آفتاب مانده‌اند نیاز خود به این ویتامین را تامین کنند.

منابع گیاهی: قارچ، غلات و برخی سبزیجات و میوه‌ها.

منابع حیوانی: کره، روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ، خامه، جگر و ماهی ساردین.

برخی از شایع‌ترین بیماری‌های مرتبط با فقر ویتامین D شامل موارد زیر است:

زوال عقل و آلزایمر: بزرگسالانی که در معرض کمبود ویتامین D هستند، ۵۳ درصد نسبت به سایرین بیشتر در معرض خطر زوال عقل قرار دارند.

بیماری قلبی: افراد مبتلا به کمبود ویتامین D تقریباً ۳۲ درصد بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند. ویتامین D به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن و کنترل التهاب و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

بیماری التهابی روده: مطالعات انجام شده در اروپا و ایالات متحده ارتباط بین سطوح پایین ویتامین D و میزان بالای ابتلا به بیماری‌های التهابی روده را نشان داده است. بیماری التهابی روده در جمعیتی که کمترین میزان نور خورشید را دریافت می‌کنند، بیشتر است.

بیماری کلیوی: یک مطالعه نشان داده کسانی که دچار فقر ویتامین D هستند، دو برابر بیشتر در معرض آلومینوری یا آلومین بالا در ادرار قرار دارند. آلومینوری از نشانه‌های اولیه آسیب کلیوی است.

پوکی استخوان: ویتامین D از آنجا که منجر به جذب کلسیم و فسفات از رژیم غذایی می‌شود، به طور مستقیم با پوکی استخوان ارتباط دارد. کمبود این ویتامین منجر به دردهای استخوانی و پوکی استخوان می‌شود و خطر شکستگی‌های استخوانی را چند برابر می‌کند.

دیابت نوع ۲: مطالعات حاکی از آن هستند که قرار گرفتن روزانه ۲۰ دقیقه در معرض نور خورشید و یا استفاده از مکمل‌های ویتامین D خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد.