

# ویتامین D از چه منابعی تامین میشود؟

\_ **آفتاب:** تابش پرتو فرابنفش به پوست انسان باعث میشود که ماده‌ای به نام دهیدروکالسترول 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 آلبومینوری یا آلبومین بالا در ادرار قرار دارند. آلبومینوری 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.