



## عوارض کمبود ویتامین دی

کمبود ویتامین دی با دریافت کمتر از ۶۰۰ واحد از این ویتامین در روز برای زنان و مردان مرتبط است و می‌تواند منجر به عوارض بسیار جدی و حتی مرگ زودرس شود.

همشهری آنلاین: کمبود ویتامین دی با دریافت کمتر از ۶۰۰ واحد از این ویتامین در روز برای زنان و مردان مرتبط است و می‌تواند منجر به عوارض بسیار جدی و حتی مرگ زودرس شود.

سطوح مناسب ویتامین دی از اشکال مختلفی از سرطان مانند سرطان پروستات و سرطان سینه، افسردگی و ضعف سیستم ایمنی بدن پیشگیری می‌کند.

## عوارض کمبود ویتامین دی

خطر بیماری‌های قلبی عروقی: بنا به اعلام کالج متخصصان قلب آمریکا، سطوح پایین ویتامین دی با خطر ابتلا به بیماری‌های عروقی کرونر قلب همراه است و شانس ابتلا به این بیماری‌ها را تا ۳۲ درصد افزایش می‌دهد. از سوی دیگر سطوح کافی ویتامین دی و دریافت حداقل ۶۰۰ واحد از این ویتامین در روز با کاهش خطر ابتلا به التهاب، بیماری‌های قلبی و همچنین تقویت سیستم ایمنی بدن همراه است.

احتمال مرگ زودرس: ارتباط قوی بین کمبود ویتامین دی و مرگ زودرس ثابت شده است. افراد با سطوح پایین ویتامین دی و کمتر از ۳۰ نانوگرم در میلی‌متر تا حد زیادی در معرض خطر مرگ زودرس ناشی از ابتلا به چندین بیماری هستند. در حالی که سطح ویتامین دی بالاتر از ۳۰ نانوگرم در میلی‌متر با طول عمر طولانی‌تر و خطر ابتلای کمتر به بیماری‌های مهلک در ارتباط است.

ابتلا به دمانس: سطوح پایین ویتامین دی با خطر ابتلا به زوال عقل و توسعه بیماری آلزایمر در ارتباط است. برخی آمارهای تکان دهنده حاکی از آنند که کمبود ویتامین دی خطر ابتلا به آلزایمر را تا ۱۲۲ درصد افزایش می‌دهد. حتی کمبود متوسط این ویتامین خطر ابتلا به فراموشی را در افراد بالای ۵۵ سال تقویت می‌کند.

کاهش شانس زنده ماندن در اثر سرطان: تحقیقات برجسته منتشر شده در مجله بالینی غدد درونریز و متابولیسم اشاره می‌کند که در مبتلایان به سرطان، شانس بقا در صورت کمبود و فقر ویتامین دی کاهش می‌یابد. در عوض مبتلایان به سرطان‌های روده بزرگ، سینه و لنفوم در صورت دریافت سطوح کافی ویتامین دی، شانس بقای خود را تا دو برابر افزایش خواهند داد.

کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن: ارتباط بین سطوح ویتامین دی و سیستم ایمنی بدن به اثبات رسیده است و هرچه ویتامین دی بیشتری دریافت کنید، شانس ابتلای شما به بیماری‌های ناشی از ضعف سیستم ایمنی مانند پنومونی و ذات‌الریه کاهش می‌یابد. این در حالی است که کمبود ویتامین دی خطر ابتلا به پنومونی را تا ۲.۵ برابر افزایش می‌دهد. خطر ابتلا به سایر بیماری‌های تنفسی نیز با فقر این ویتامین بالا می‌رود.

افسردگی: مطالعات منتشر شده در مجله انگلیسی روان پزشکی نشان می‌دهد که سطح ناکافی ویتامین دی در جریان خون شانس تشخیص افسردگی را دو برابر می‌کند.

سطوح بالاتر از درد و التهاب: کمبود ویتامین دی در خون منجر به ایجاد پاسخ‌های التهابی در نتیجه حملات سیستم ایمنی بدن و ایجاد درد در مفاصل می‌شود. تقریباً ۳۰ درصد از کسانی که از فقر ویتامین دی رنج می‌برند، مستعد ابتلا به یک بیماری خود ایمنی شناخته شده به عنوان ورم مفاصل پسوریاتیک هستند. به همین ترتیب، تحقیقات نشان داده است که ۶۲ درصد افراد مبتلا به این بیماری خود ایمنی دچار کمبود ویتامین دی هستند.

افزایش خطر ابتلا به سرطان پروستات: موسسه آمریکایی سرطان اعلام کرده که در افراد با سطوح بالای ویتامین دی سرطان‌های پروستات، روده بزرگ، و لوزالمعده کمتر اتفاق می‌افتد. با این حال شانس ابتلای مردان به سرطان پروستات ۵ برابر می‌شود، اگر دچار فقر ویتامین دی باشند.

\*منابع ویتامین دی:

کارشناسان انستیتو پزشکی دانشگاه بوستون 9 منبع مفید برای تامین ویتامین دی مورد نیاز بدن را معرفی کرده اند که عبارتند از: نور خورشید، شیرغنی شده با ویتامین دی که می‌توان از آن بستنی و پنیر غنی شده نیز تولید کرد.

ماهی تن نیز یکی از منابع مفید ویتامین دی است و سطح ویتامین دی موجود در آن به مراتب بیشتر از ماهی ساردین است. مکمل‌ها می‌توانند دوز مورد نیاز روزانه این ویتامین را در اختیار بدن قرار دهند.

زرده تخم مرغ غنی از ویتامین دی است و به همین دلیل توصیه می‌شود زرده و سفیده تخم مرغ را حتما با هم مصرف کنید. جگر گاو منبع سرشار از ویتامین دی به همراه بسیاری دیگر از مواد مغذی مانند ویتامین آ، آهن و پروتئین است.

روغن کبد ماهی که با طعم دهنده‌هایی چون نعنا یا مرکبات و یا به شکل کپسول‌های مکمل ارائه می‌شود، منبع غنی از این ویتامین به شمار می‌آید.

آب پرتقال غنی شده با ویتامین دی نیز برای دریافت دوز مورد نیاز روزانه این ویتامین گزینه مفیدی است. غلات غنی شده با ویتامین دی نیز به همراه شیر یا آب پرتقال غنی شده منبع مفید این ویتامین هستند.

منبع: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی