



توصیه‌هایی برای پیشگیری از کمبود ویتامین D

بخش اعظم ویتامین D از طریق جذب اشعه خورشید تامین می‌شود و امروزه مشکل اصلی مبتلایان به کمبود ویتامین D، کار کردن در فضای بسته در طول روز و محرومیت از تابش آفتاب است.

همشهری آنلاین: بخش اعظم ویتامین D از طریق جذب اشعه خورشید تامین می‌شود و امروزه مشکل اصلی مبتلایان به کمبود ویتامین D، کار کردن در فضای بسته در طول روز و محرومیت از تابش آفتاب است.

به گزارش ایسنا، در دهه‌های گذشته پزشکان تصور می‌کردند ویتامین D تنها برای استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها لازم است اما پژوهش‌ها ثابت کرده‌اند که این ویتامین نقش‌های گوناگونی در سلامتی انسان دارد و کمبود آن می‌تواند به طور قابل ملاحظه‌ای خطر ابتلا به بیماری‌ها را افزایش دهد.

بهترین روش تشخیص کمبود ویتامین D

بهترین روش تشخیص کمبود احتمالی ویتامین D آزمایش خون است. به گفته متخصصان کاهش میزان این ویتامین در بدن منجر به دردها و نارسایی‌های مختلف می‌شود.

بیماری‌های ناشی از کمبود ویتامین D

کمبود ویتامین D در کودکان موجب بیماری‌های تنفسی می‌شود. کمبود این ویتامین در عین حال مشکلات و بیماری‌های دیگری نظیر ضعف عضلانی، بیماری پورپیازیس، نارسایی کلیوی مزمن، دیابت، آسم، پارودنتیت، بیماری‌های قلبی-عروقی، اسکیزوفرنی و افسردگی و حتی سرطان را نیز در پی دارد.

راه‌های پیشگیری

به گزارش دویچه‌وله، متخصصان توصیه می‌کنند که برای پیشگیری از کمبود این ویتامین به حد کافی حمام آفتاب بگیرید.

افرادی که دارای پوست روشن هستند کافی است در فصل تابستان و هنگام تابش شدید آفتاب دقایقی در معرض آفتاب قرار گیرند تا ویتامین D مورد نیاز خود را از این طریق دریافت کنند. قرار گرفتن بیشتر در معرض آفتاب بی‌فایده است زیرا بدن فقط به میزان مورد نیاز خود ویتامین D موجود در آفتاب را جذب می‌کند.

در هوای ابری باید مدت بیشتری در فضای باز قرار گیریم. در این شرایط خطر بروز سرطان پوست بسیار کم‌تر می‌شود و یا به طور کل از بین می‌رود.

اگر دسترسی به آفتاب و قرار گرفتن در فضای باز امکان‌پذیر نباشد باید از مکمل‌های حاوی ویتامین D3 استفاده شود.