



ویتامین دی ممکن است به پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک کند

یک بررسی جدید در بریتانیا نشان می‌دهد که مصرف مکمل‌های ویتامین دی ممکن است خطر دچار شدن به عفونت‌های تنفسی از جمله سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کاهش دهد.

یک بررسی جدید در بریتانیا نشان می‌دهد که مصرف مکمل‌های ویتامین دی ممکن است خطر دچار شدن به عفونت‌های تنفسی از جمله سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کاهش دهد.

به گزارش ان‌ان‌ان‌پی‌ان‌آر پژوهشگران داده‌های ۲۵ بررسی را که شامل بیش از ۱۰۰۰۰ مشارکت‌کننده بود، یکجا کردند. این بررسی درباره تأثیربخش بودن مصرف مکمل‌های ویتامین دی در کاهش شمار عفونت‌ها تنفسی مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا و ذات‌الریه بودند.

دکتر آدریان مارتینو، استاد بالینی بیماری‌های تنفسی و ایمنی در دانشگاه کوئین مری لندن، سرپرست این گروه پژوهشگران که در نتایج کارشان را در ژورنال BMJ منتشر کرده‌اند، گفت: «ما دریافتیم که در مجموع مکمل‌های ویتامین دی اثر محافظت‌کننده متوسطی دارند.»

او گفت در مجموع به نظر می‌رسید مکمل‌های ویتامین دی خطر عفونت‌های تنفسی را حدود ۱۰ درصد کاهش می‌دهند.

افرادی که هنگام وارد شدن به این بررسی‌ها کمیود ویتامین دی داشتند، سود بیشتری از مصرف مکمل برده بودند. خطر عفونت‌های تنفسی در این گروه نصف شده بود.

مارتینو می‌گوید: «ما دریافتیم افرادی که پایین‌ترین میزان‌های ویتامین دی را دارند بیشترین سود را از مصرف مکمل‌های این ویتامین برده‌اند.»

این پژوهشگران می‌گویند افزودن ویتامین دی به غذاها می‌تواند هزینه‌های سرویس ملی بهداشتی بریتانیا (NHS) را به طور قابل‌توجهی کاهش دهد.

قبلاً یک کمیته مشورتی دولت بریتانیا درباره میزان‌های پایین ویتامین دی یا به اصطلاح ویتامین آفتاب در جمعیت این کشور هشدار داده بود و غنی کردن غذاها با این ویتامین را به عنوان یک راه حل ممکن پیشنهاد کرده بود.

کارشناسان در بریتانیا هنوز در این باره توافق نظر ندارند. مارک بولند از دانشگاه آکلند و آلیسون آونل از دانشگاه ابردین در یک سرمقاله در همین شماره ژورنال BMJ می‌نویسند که هنوز کارآزمایی‌های بزرگ تصادفی‌شده کنترل‌شده برای مقایسه افرادی که مکمل ویتامین دی مصرف می‌کنند و افرادی که این مکمل‌ها را دریافت نمی‌کنند، ضروری است.

غنی کردن مواد غذایی از جمله شیر و سایر لبنیات در آمریکا مدت‌هاست که انجام شده است. بسیاری از شرکت‌های غذایی آب‌میوه‌ها و غلات آماده صبحانه غنی‌شده با ویتامین دی نیز تولید می‌کنند.

برخی از غذاها مانند ماهی ساردین و سایر ماهی‌های چرب به طور طبیعی حاوی مقدارهای فراوان ویتامین دی هستند. برای مثال، یک وعده ماهی سالمون یا آزاد می‌تواند کل نیاز روزانه به ویتامین دی را تأمین کند. بدن نیز هنگامی که پوست در معرض مستقیم نور خورشید قرار گیرد، خودش می‌تواند ویتامین دی را مواد پیش‌ساز تولید کند.