

وضعیت ویتامین D ایرانی ها نگران کننده است

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نسبت به وضعیت نگران کننده ویتامین D در کشور هشدار داد.



مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نسبت به وضعیت نگران کننده ویتامین D در کشور هشدار داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، دکتر زهرا عبدالمهی با اشاره به اینکه یکی از دغدغه های وزارت بهداشت در حوزه کمبود ریز مغذی ها کمبود ویتامین D در جامعه است، افزود: طبق آخرین پژوهش وضعیت ریز مغذی ها در ایران در سال ۹۱ به نام پورا میزان کمبود ویتامین D در تمامی سنین در جامعه نگران کننده است. طبق این مطالعه وضعیت کمبود ویتامین D در کودکان ۱۵ تا ۲۳ ماهه ۲۳/۳ ، در کودکان ۶ ساله ۶۱/۸ ، نوجوانان ۷۶ درصد ، در زنان باردار ۸۵/۳ و میانسالان ۵۹/۱ است.

وی ادامه داد: منبع اصلی تامین کننده این ویتامین نور خورشید است که به دلیل آلودگی هوا و زندگی آپارتمان نشینی که متعاقب زندگی شهری است در معرض قرار گیری با نور خورشید کم است و از طرف دیگر با توجه به منابع غذایی بسیار کم این ویتامین و نبود ماده غذایی غنی از این ویتامین در سبد غذایی روزانه مردم ، افراد باید در تمام سنین ویتامین دی مورد نیاز خود را در شرایط فعلی از مکمل های ویتامین D تامین کنند.

عبدالمهی تاکید کرد: با توجه به این وضعیت وزارت بهداشت به منظور رفع و مقابله با این کمبود برنامه هایی را از سال ۱۳۹۳ آغاز کرده است. از جمله این اقدامات توزیع رایگان ویتامین دی با دوز ۵۰ هزار واحد به صورت ماهانه یک عدد در بین دانش آموزان در ۹ ماه سال تحصیلی با همکاری وزارت آموزش و پرورش و توزیع ماهانه یک مکمل ۵۰ هزار واحد به صورت رایگان برای تمام گروه های سنی در شبکه بهداشتی - درمانی کشور است.

وی افزود: علاوه بر آن با رایزنی با صنایع لبنی برخی از صنایع لبنی ویتامین D را به شیر اضافه کرده اند که با مصرف روزانه شیر غنی شده بخشی از ویتامین D مورد نیاز بدن تامین می شود. البته با توجه به کمبود شدید این ویتامین و عدم مصرف مکمل این ویتامین توسط بسیاری از افراد باید یکی از مواد غذایی پرمصرف سبد غذایی خانوار با ویتامین D غنی شود که در حال حاضر غنی سازی نان با ویتامین D به صورت کار تحقیقاتی با همکاری انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور شروع شده و هم غنی سازی روغن خوراکی با این ویتامین نیز در دستور کار سال ۹۶ قرار گرفته است.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، خاطر نشان کرد: مکمل ۵۰ هزار واحد ویتامین D به صورت ماهانه برای پیشگیری از بروز کمبود است و در صورتی که فردی دچار کمبود این ویتامین شده باشد باید زیر نظر کارشناس تغذیه و پزشک از دوز درمانی ویتامین D استفاده کند.