

ویتامین D مکمل واکسن کرونا؟

دکتر سید حمید سجادی، محقق برجسته ایرانی و عضو فرهنگستان علوم پزشکی به خبرگزاری صداوسیما می‌گوید: «تمام کسانی که در «آی سی یو» بستری بوده و ویتامین «دی» زیر ۲۰ داشته‌اند، فوت کرده‌اند.

دکتر سید حمید سجادی، محقق برجسته ایرانی و عضو فرهنگستان علوم پزشکی به خبرگزاری صداوسیما می‌گوید: «تمام کسانی که در «آی سی یو» بستری بوده و ویتامین «دی» زیر ۲۰ داشته‌اند، فوت کرده‌اند. در حالی که این میزان اگر بین ۲۵ تا ۴۰ باشد شدت بیماری کمتر و هرچه به سمت ۴۰ نزدیک تر می‌شویم وضعیت بیمار بهتر است».

به گزارش ایسنا، روزنامه «خراسان» در ادامه نوشت: پروفسور سجادی در حالی این موضوع را مطرح می‌کند که سازمان جهانی بهداشت تا به حال چیزی به صراحت و مشابه آن نگفته و محققان اروپایی، کانادایی و ژاپنی پرونده ۴۰۰ هزار بیمار را بررسی کرده‌اند و به نقل از ایندیندنت معتقدند که مدرک قابل تاملی در تایید این فرضیه که میزان بالاتر ویتامین دی، باعث مبتلا نشدن به کرونا می‌شود، ندارند.

اما مقاله ای در مجله پزشکی لنست هم حاکی از آن است که مکمل های ویتامین دی می تواند احتمال ایجاد عفونت های تنفسی، به ویژه در گروه های دچار کمبود ویتامین دی را کاهش دهد، اما آزمایش های تصادفی، نتایجی قطعی در اثبات این فرضیه، به دست نداده است. علاوه بر آن، این ویتامین محلول در چربی و جزو ویتامین هایی است که دریافت بیش از حد آن (سطح بالای ۱۵۰ نانوگرم بر میلی لیتر)، منجر به مسمومیت و عوارض خطرناک برای فرد می شود.

در دسترس ترین منابع گیاهی و حیوانی ویتامین دی

از منابع حیوانی این ویتامین می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- 1- زرده تخم مرغ| زرده یک تخم مرغ معمولی حاوی ۳۷ واحد ویتامین D یا ۵ درصد میزان توصیه شده روزانه است.
- 2- شیر گاو| عموماً در یک فنجان (۲۳۷ میلی لیتر) حاوی ۱۱۵ تا ۱۳۰ واحد ویتامین D یا به عبارتی ۱۵ تا ۲۲ درصد میزان توصیه شده روزانه است.
- 3- ماهی تن| یک قوطی کنسرو ماهی تن سبک در هر ۱۰۰ گرم ۲۶۸ واحد ویتامین D دارد که ۳۴ درصد میزان توصیه شده روزانه است.

و از منابع گیاهی می توان به ۲ مورد اشاره کرد:

- 1- قارچ| (در هر ۱۰۰ گرم قارچ حدود ۲۳۰۰ واحد ویتامین دی)
- 2- غلات و جودوسر| نصف فنجان (۷۸ گرم) از این غذاها می تواند ۵۴ تا ۱۳۶ واحد ویتامین D تا ۱۷ درصد میزان توصیه شده روزانه را تامین کند.