

سود و زیان در معرض خورشید بودن

خورشید یکی از بهترین منابع ویتامین D برای بدن انسان است. عوامل متعددی بر میزان ویتامین D بدن افراد که از قرارگرفتن در معرض نور خورشید به دست می‌آید، تأثیرگذارند؛ عواملی چون ساعت قرارگیری در معرض نور، موقعیت جغرافیایی، رنگ پوست و استفاده از ضد آفتاب.



خورشید یکی از بهترین منابع ویتامین D برای بدن انسان است. عوامل متعددی بر میزان ویتامین D بدن افراد که از قرارگرفتن در معرض نور خورشید به دست می‌آید، تأثیرگذارند؛ عواملی چون ساعت قرارگیری در معرض نور، موقعیت جغرافیایی، رنگ پوست و استفاده از ضد آفتاب.

به گزارش ایسنا، خبرآنلاین نوشت: «ویتامین D یک ماده مغذی ضروری برای بدن است. بدن برای جذب کلسیم به ویتامین D نیاز دارد. کمالین که این ویتامین در رشد استخوان، بهبود بافت استخوان و عملکرد سیستم ایمنی نقش دارد.

عواملی که در جذب ویتامین D از نور خورشید نقش دارند، عبارتند از:

ساعت قرارگیری در معرض نور

در وسط روز، زمانی که خورشید در بالاترین نقطه آسمان قرار دارد، پوست ویتامین D بیشتری تولید می‌کند. ترجیحاً هنگامی که مدت طولانی را در زیر نور خورشید می‌گذرانید، از کرم ضد آفتاب استفاده کنید و هیدراته بمانید.

مقدار پوستی که در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد

هر چه وسعت بیشتری از پوست در مقابل نور خورشید باشد، بدن ویتامین D بیشتری تولید می‌کند.

رنگ پوست

پوست‌های روشن، سریع‌تر از پوست‌های تیره ویتامین D تولید می‌کنند.

موقعیت جغرافیایی

افرادی که در مجاورت خط استوا زندگی می‌کنند، میزان ویتامین D تولیدی در بدن آنها بیشتر است.

قرارگرفتن مکرر در معرض نور خورشید مفید است اما قرارگرفتن طولانی مدت در مقابل نور خورشید می‌تواند خطرناک باشد. توجه داشته باشید اگر مدت زمان قرارگیری در زیر نور خورشید به قدری طولانی باشد که پوست به اصطلاح بسوزد، خطر ابتلا به سرطان پوست افزایش می‌یابد.

ویتامین D به بدن کمک می‌کند تا کلسیم را که یکی از اجزای اصلی سازنده استخوان است، به خوبی جذب کند. بدن همچنین برای حفظ عملکرد صحیح اعصاب، ماهیچه‌ها و سیستم ایمنی به ویتامین D نیاز دارد. کمبود ویتامین D می‌تواند باعث بیماری‌های استخوانی مانند راشیتیس یا استئومالاسی و پوکی استخوان شود.

چه عواملی مانع از دریافت ویتامین D از خورشید می‌شود؟

افزایش سن از عواملی است که در کاهش ویتامین D تولیدشده توسط بدن نقش دارد لذا کمبود ویتامین D یک خطر احتمالی برای افراد مسن است.

استفاده از کرم ضد آفتاب، توانایی بدن برای ساختن ویتامین D را کاهش می‌دهد. از طرفی بودن طولانی مدت در معرض نور خورشید بدون استفاده از کرم ضد آفتاب باعث سوختگی می‌شود و ممکن است در ابتلا به سرطان پوست نقش داشته باشد.

وقتی از پشت پنجره در معرض نور خورشید قرار می‌گیرید، انتظار تولید ویتامین D از بدنتان نداشته باشید چون شیشه مانع ورود اشعه ی UVB خورشید به داخل می‌شود.

پوست برخی افراد کمتر از دیگران قادر به ساخت ویتامین D است. برخی دیگر ممکن است نتوانند به اندازه کافی ویتامین D را از سلول‌های چربی به داخل جریان خون آزاد کنند.

همچنین برخی افراد ممکن است نتوانند ویتامین D را به حالت فعال و قابل استفاده برای بدن تبدیل کنند. همین مسئله می‌تواند این گروه در معرض خطر کمبود ویتامین D قرار دهد: افراد مسن تر، افرادی با پوست تیره تر، افراد چاق، افراد مبتلا به بیماری کلیوی یا کبدی.

منبع: medicalnewstoday