

اشتباهی رایج درباره ویتامین D

دانشمندان کشف کرده‌اند که مصرف مکمل‌های ویتامین D می‌تواند سطح ویتامین D را که شکل مؤثرتر و فعال‌تر این ویتامین در بدن است، کاهش دهد.



دانشمندان کشف کرده‌اند که مصرف مکمل‌های ویتامین D می‌تواند سطح ویتامین D را که شکل مؤثرتر و فعال‌تر این ویتامین در بدن است، کاهش دهد. به گزارش ایسنا و به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، دانشمندان کشف کرده‌اند که مصرف مکمل‌های ویتامین D می‌تواند سطح ویتامین D را که شکل مؤثرتر و فعال‌تر این ویتامین در بدن است، کاهش دهد. این در حالی است که ویتامین D نقش مهمی در تقویت خط دفاعی اولیه سیستم ایمنی در برابر عفونت‌ها دارد، نوع D چنین اثری ندارد و حتی ممکن است تعادل طبیعی بدن را بر هم بزند.

این یافته پرسش‌های تازه‌ای را درباره این موضوع مطرح کرده است که کدام نوع از مکمل ویتامین D باید در اولویت مصرف قرار گیرد تا بدن بتواند بیشترین بهره را از فواید تقویتی آن برد. به بیان ساده، نتایج این پژوهش جدید نشان می‌دهد که انتخاب نادرست نوع مکمل ویتامین D به ویژه جایگزین کردن D به جای D ممکن است به جای تقویت ایمنی، آن را تضعیف کند. ویتامین D2 ممکن است در واقع سطح ویتامین D3 را در بدن کاهش دهد و در نتیجه، توان دفاعی سیستم ایمنی را تضعیف کند. پژوهشگران می‌گویند ویتامین D3 مؤثرتر است و احتمالاً باید به عنوان گزینه اصلی مکمل ویتامین D مورد استفاده قرار گیرد. دو نوع مکمل ویتامین D در دسترس است؛ ویتامین D2 و ویتامین D3. پژوهشگران دریافته‌اند که مصرف مکمل‌های ویتامین D2 می‌تواند باعث افت سطح ویتامین D3 در بدن شود؛ در حالی که ویتامین D3 همان نوعی است که بدن ما به طور طبیعی از طریق نور خورشید تولید می‌کند و در افزایش سطح کلی ویتامین D در بدن بسیار مؤثرتر است. این مطالعه نشان می‌دهد که با در نظر گرفتن شرایط فردی، مصرف مکمل‌های ویتامین D3 ممکن است برای اغلب افراد سودمندتر از D2 باشد. این متاآنالیز اهمیت در دسترس بودن منابع گیاهی ویتامین D3 را در بریتانیا برجسته می‌کند. این پژوهش در ادامه مطالعه قبل‌تر است که در مجله *Frontiers in Immunology* منتشر شده بود و در آن تحقیق نشان داده شده بود که ویتامین‌های D2 و D3 نقش‌های یکسانی در پشتیبانی از عملکرد سیستم ایمنی ندارند. ویتامین D3 اثری تعدیل‌کننده بر سیستم ایمنی دارد و می‌تواند بدن را در برابر بیماری‌های ویروسی و باکتریایی تقویت کند.

این مطالعه نشان داد که ویتامین D3 و نه D2 به نظر می‌رسد سیستم سیگنال‌دهی اینترفرون نوع یک را در بدن تحریک می‌کند؛ بخشی کلیدی از سیستم ایمنی که نخستین خط دفاعی در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها به شمار می‌آید. بنابراین، سطح مناسب ویتامین D3 در بدن می‌تواند مانع از آن شود که ویروس‌ها و باکتری‌ها در بدن جای پای محکمی پیدا کنند. به گفته پژوهشگران، انجام تحقیقات بیشتر درباره تفاوت عملکرد ویتامین D2 و D3 باید در اولویت قرار گیرد تا بتوان تعیین کرد که آیا ویتامین D3 باید به عنوان گزینه اصلی مکمل ویتامین D توصیه شود یا خیر، البته با در نظر گرفتن شرایط فردی هر شخص.