



آیا ویتامین D داروی اعجاب انگیز طبیعت است؟

اگر می دانستید چیزی وجود دارد که می تواند شما را از شر بیماریهایی نظیر افسردگی، درد استخوان ها ، ضعف عضلانی و حتی بعضی از سرطان ها خلاص کند، آیا از آن استفاده می کردید؟

اگر می دانستید چیزی وجود دارد که می تواند شما را از شر بیماریهایی نظیر افسردگی، درد استخوان ها ، ضعف عضلانی و حتی بعضی از سرطان ها خلاص کند، آیا از آن استفاده می کردید؟

ومی دانستید که این " داروی اعجاب انگیز" که در ساختمان بدن بسیار موثر است ، آنقدر فراوان است که حتی با قدم زدن زیر نور خورشید نیز می توانید آن را به دست آورید؟

ما در باره ویتامین D صحبت می کنیم و بیماری هایی که ممکن است در اثر کمبود آن، بدان مبتلا شویم. در حقیقت به خاطر افزایش شمار بیماری هایی که مستقیماً با کمبود ویتامین D در ارتباط هستند، پزشکان و محققین تصمیم گرفتند تا به ما درباره کمبود این ویتامین در بدن هشدار دهند.

میشل هوک متخصص پزشکی مولکولی ، فیزیولوژی و بیوفیزیک از دانشگاه علوم پزشکی بوستون می گوید "در حاط حاضر حدود 50% آمریکایی ها از کمبود ویتامین D رنج می برند". این آمار برای سلامت حرفه ای باعث ناراحتی بسیار است چرا که کمبود این ویتامین در بدن عامل بالقوه ای برای ایجاد بیماری های مختلف است. بنابراین بخاطر نگرانی های موجود، پزشکان آزمایش های متناوب خونی زیادی را برای بیماران تجویز می کنند تا بتوانند به وسیله آن میزان ویتامین D را در بیمارانی که مشکلات سلامتی غیر قابل توصیفی دارند را اندازه بگیرند.

بسیاری از این بیماری ها دنباله این حقیقت هستند که ویتامین D به جذب کلسیم در بدن کمک می کند. کمبود این ویتامین در استخوان ها می تواند منجر به پوکی استخوان شود. وضعیتی که نتیجه آن ضعف ماهیچه ها، درد استخوان ها و شکستگی آنهاست .

در کودکان کمبود این نوع ویتامین می تواند منجر به ابتلا به نرمی استخوان شود که نتیجه آن خم شدن اسکلت ها ، ساق پا و بد فرمی دندان هاست. هم ارز مشکلات استخوانی، کمبود ویتامین D می تواند منجر به ابتلا به دیابت نوع اول، سرطان سینه، بیماری های قلبی، سفت شدگی عضلات و ورم مفاصل شود.

اگر تمام این بیماری ها به نظر شما وحشتناک است، می توانید این نکته را در ذهن داشته باشید که به راحتی می توانید این ویتامین را به دست بیاورید. اغلب ویتامین D را "ویتامین نور خورشید" نیز می نامند چرا که بدن شما به طور طبیعی هنگامی که در معرض آفتاب هستید این ویتامین را جذب می کند. اما همیشه، اثرات مضر که نور آفتاب برای ما دارد ، ما را مجبور می کند که هیچ گاه بدون کرم ضد آفتاب از خانه خارج نشویم ، چیزی که مانع جذب این ویتامین به وسیله پوست می شود. راه حل این است که موقعی از خانه خارج شویم که ساعت صحیح برای این کار است.

ویتامین D همینطور در شیر، ماست، غلات، کره و پنیر یافت می شود (البته بیشتر این محصولات با ویتامین D غنی شده اند). مکمل های ویتامین D نیز می توانند در ایجاد این ویتامین موثر باشند. هیچ گاه بدون مشورت با پزشک خود سعی نکنید که ویتامین D خود را افزایش دهید. چرا که ممکن است به نتایج عکس دست پیدا کنید. استفاده از مکمل های ویتامین D ، مخصوصاً در زمستان بسیار مهم است . اگر در نواحی شمالی آمریکا زندگی می کنید زاویه تابش اشعه های آفتاب به گونه ای است که از اکتبر تا آوریل گرفتن این ویتامین از نور خورشید غیر ممکن است. بنابراین در این فصول از ویتامین D غافل نباشید