

## ویتامین D

ویتامین D به جذب کلسیم و فسفر از روده کمک کرده و موجب به کارگیری این مواد معدنی در ساختمان استخوان ها و دندان ها می شود.



### ویتامین D:

ویتامین D به جذب کلسیم و فسفر از روده کمک کرده و موجب به کارگیری این مواد معدنی در ساختمان استخوان ها و دندان ها می شود.

### کمبود ویتامین D چه مشکلاتی ایجاد می کند؟

کمبود ویتامین D در کودکان باعث نرمی استخوانها و بیماری راشی تیسم می شود که به صورت تغییر شکل استخوان های ستون فقرات، لگن و انحنای پاهای پدید می آید. در کودکانی که دچار کمبود ویتامین D هستند، ملاحظه دیرتر بسته می شود. دندانهای آنها دیرتر ظاهر و زودتر فاسد می شود. بزرگسالان هم ممکن است به علت کمبود ویتامین دچار نرمی استخوان بشوند که باعث درد مزمن استخوانها بخصوص در ناحیه کمر و پشت و خستگی مزمن می شود. در افراد بزرگسال کمبود ویتامین D زمینه برای پوکی استخوان فراهم می شود.

### چرا کمبود ویتامین D ایجاد می شود؟

به هر دلیلی که فردی از نور آفتاب محروم شود، دچار کمبود ویتامین می شود. نور آفتاب وقتی به پوست بدن می تابد، ماده ای که در زیر پوست وجود دارد می تواند ویتامین مورد نیاز بدن را بسازد. کمبود ویتامین در شهرها بیشتر از نواحی روستایی دیده می شود. دود، گردوغبار، آلودگی هوا، هوای ابری و استفاده از کرمهای ضد آفتاب مانع رسیدن نور آفتاب به پوست بدن شده و در نتیجه ویتامین ساخته نمی شود. افرادی که شب کار هستند و روزها می خوابند، کسانی که در آب و هوای سرد زندگی می کنند و مجبورند داخل منزل بمانند، افراد ناتوان که قادر به حرکت نیستند و نمی توانند در معرض نور خورشید قرار گیرند و افرادی که تمام سطح بدن خود را با لباس می پوشانند بیشتر در معرض خطر کمبود ویتامین قرار می گیرند.

### منابع غذایی ویتامین D

بهترین منبع ویتامین D نور مستقیم آفتاب است. در اثر تابش اشعه خورشید به پوست ویتامین D در پوست تولید می شود. نور آفتاب از پشت شیشه این خاصیت را ندارد.

روغن کبد ماهی که بصورت دارو مصرف می شود نیز منبع غنی ویتامین D می باشد. چکر، تخم مرغ، کره و شیر و ماهی های چرب مثل ماهی آزاد، کپور، قزل آلا، ساردین هم منابع خوبی از ویتامین D هستند. در صورتی که شیر غنی شده با ویتامین D در دسترس باشد، بخشی از ویتامین مورد نیاز بدن را تامین می کند.

برای پیشگیری از کمبود ویتامین D در کودکان، لازم است که قطره A و D طبق دستور پزشک از روز پانزدهم پس از تولد تا حداقل یکسالگی بطور روزانه به کودکان داده شود. علاوه بر آن روزانه 10 دقیقه دست و پا و صورت کودک باید در معرض نور مستقیم آفتاب قرار گیرد.