



حقایق در باره ویتامین D

خورشید از میلیون‌ها سال قبل بر زمین تابیده و حیات بدون آن امکان‌پذیر نبوده است اما امروزه بیشتر افراد از خورشید فرار می‌کنند یا از محافظ‌ها و کرم‌های ضدآفتاب مختلف استفاده می‌کنند.

جام جم آنلاین: خورشید از میلیون‌ها سال قبل بر زمین تابیده و حیات بدون آن امکان‌پذیر نبوده است اما امروزه بیشتر افراد از خورشید فرار می‌کنند یا از محافظ‌ها و کرم‌های ضدآفتاب مختلف استفاده می‌کنند. این گروه از ابتلا به سرطان پوست می‌ترسند و سعی می‌کنند از پوست خود در مقابل نور خورشید محافظت کنند.

از طرفی ویتامین D توسط نور مستقیم خورشید در پوست ساخته می‌شود. آیا محافظت از پوست در مقابل سرطان نمی‌تواند باعث کمبود ویتامین D شود؟ چه کنیم تا هم ویتامین D کافی دریافت کنیم و هم از خطر ابتلا به سرطان در امان باشیم؟ چه مدت زیر نورخورشید بمانیم؟ و این که نیاز روزانه به ویتامین D چقدر است؟

حقایق در مورد ویتامین D

گاهی اوقات از گوشه و کنار خبرهای مختلفی در مورد ویتامین D می‌شنویم. بخصوص آنهایی که می‌گویند ویتامین D برای بیماری‌های مختلفی مانند چاقی، بیماری‌های قلبی، سرطان و افسردگی مفید است.

در این میان دچار گمراهی می‌شویم که آیا این ادعاها درست است یا فقط راهی برای رونق بخشیدن به بازار فروش ویتامین D است. برای آن که خیالتان راحت شود باید بگوییم که مطالعات موثق تاکنون نقش ویتامین D را فقط در پیشگیری از پوکی استخوان نشان داده‌اند و نه بیماری دیگر.

آنچه در مورد نقش ویتامین D در بیماری‌های دیگر می‌شنوید، براساس مطالعات اپیدمیولوژیک است (یعنی ارزیابی میزان بیماری‌ها برپایه آمارهای جمعیتی و اندازه‌گیری میزان مصرف ویتامین و بر پایه گزارش‌های فردی) و این ادعاها توسط آزمایش علمی مورد تایید قرار نگرفته است. این یکی از دلایل نبود یک مقدار مشخص مصرف ویتامین D برای حفظ سلامت است.

قسمتی از ویتامین D مورد نیاز بدن توسط پوست بر اثر تماس با اشعه ماوراءبنفش نوع B خورشید ساخته می‌شود. در جاهایی که نورخورشید کم است، به علت دریافت‌نشدن نور کافی باید از مکمل‌های ویتامین D برای تامین آن استفاده کرد.

همچنین افرادی که پوست تیره دارند به نسبت افرادی که پوستشان روشن‌تر است باید مدت بیشتری را زیر نور آفتاب سپری کنند تا به همان نسبت ویتامین D توسط پوستشان ساخته شود.

دقت داشته باشید که برای ساخت ویتامین D توسط پوست باید نور خورشید مستقیماً به پوست بتابد بنابراین ابر، شیشه و ساختمان‌های بلندی که سایه ایجاد می‌کنند مانعی برای ساخت ویتامین D به شمار می‌روند.

برای این که بدانید ویتامین D بدن شما کافی است یا نه می‌توانید میزان آن را در خون بسنجید. برای آن که در خطر ابتلا به پوکی استخوان نباشید، باید میزان ویتامین D خونتان را بالای 75 نانومول در لیتر (یا بین 50 و 80 نانوگرم در میلی‌لیتر) حفظ کنید.

جالب است بدانید که اگر روزانه 1000 واحد ویتامین D برای مدت طولانی مصرف کنید، می‌توانید 10 تا 25 نانومول در لیتر، بر میزان ویتامین D خونتان بیفزایید چراکه چند ماه طول می‌کشد تا میزان ویتامین D خونتان بالا رود البته آزمایشگاه خود ویتامین D را نمی‌سنجد و متابولیتی از ویتامین D که $D_3(OH)25$ نام دارد را اندازه‌گیری می‌کند زیرا ویتامین D در بافت چربی ذخیره شده و قابل اندازه‌گیری نیست.

افراد مسن و آنهایی که پوست تیره دارند و در نقاطی از زمین زندگی می‌کنند که زمستان در آنجا طولانی‌تر است به میزان بیشتری ویتامین D نیازمندند البته مصرف بیش از اندازه این ویتامین هم خوب نیست و عوارضی چون بالا رفتن کلسترول، تغییر ریتم قلب و افزایش سنگسازي در بدن را به همراه دارد.

برای سنجش ابتلا به مسمومیت ویتامین D در کسانی که به طور مداوم از این ویتامین استفاده می‌کنند باید کلسیم خون را ماهانه اندازه‌گیری کرد.

بعضی‌ها در مورد مصرف ویتامین D در دوره حاملگی و شیردهی تردید دارند. برای این دسته از افراد باید بگوییم که توصیه می‌شود خانم‌های حامله در روز 4000 واحد و خانم‌هایی که به نوزادان خود شیر می‌دهند روزانه 6000 واحد ویتامین D دریافت کنند.

ویتامین D و سلامت نوزاد

کمبود ویتامین D در کودکان باعث ضعف شدن استخوان‌ها و قرارگیری آنها در معرض آسیب می‌شود. میزان پایین ویتامین D در طول حاملگی و اوایل کودکی باعث افزایش خطر حساسیت‌های غذایی، آسم و حتی MS می‌شود.

برخی از مطالعات احتمال رابطه کمبود ویتامین D و قرار نگرفتن کافی در معرض نور ماوراءبنفش B را مطرح کرده‌اند. در کشورهایی مانند اسکاتلند که شیوع MS در آنها بالاست محققان پیشنهاد کرده‌اند تا مکمل ویتامین D به محصولات غذایی اضافه شود.

میزان ویتامین D لازم برای نوزادان 400 واحد (10 میکروگرم) در روز است. براساس مطالعه‌ای که در آتلانتا سال 2009 صورت گرفت، معلوم شد فقط 3 تا 5 درصد نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند و 20 تا 37 درصد کودکانی که با فرمولا تغذیه می‌شوند، ویتامین D کافی دریافت می‌کنند.

کمبود ویتامین D در کودکان باعث بیماری ریکتز می‌شود. ویتامین D از طریق پوست نیز ساخته می‌شود ولی برای این که ویتامین D در پوست ساخته شود، باید پوست انسان به مدت کافی در معرض نور خورشید قرار گیرد.

بعضی از افراد به علت ترس از سرطان پوست کمتر خود را در معرض نور قرار می‌دهند، بیماری ریکتز در دوره انقلاب صنعتی بریتانیا ظهور کرد چراکه دود ناشی از کارخانجات جلوی نور خورشید را می‌گرفت و کودکان بیشتر طول روز را در کارخانجات، دور از نور خورشید مشغول کار بودند.

یک‌چهارم از ویتامین D مورد نیاز بدن توسط رژیم غذایی تامین می‌شود. ویتامین D در ماهی‌های روغنی و تخم‌مرغ وجود دارد البته ممکن است رژیم غذایی افراد فاقد مقادیر کافی از این گروه از غذاها برای تامین ویتامین D باشد.

در بیشتر مواقع توصیه‌های لازم به خانم‌های باردار برای مصرف مقادیر کافی ویتامین D مورد توجه قرار نمی‌گیرد، چراکه بیشتر توجه به مصرف فولیک اسید که از نقایص عصبی در نوزاد جلوگیری می‌کند معطوف شده است.

حتی هنوز در مورد میزان مناسب ویتامین D در دوره بارداری شک و شبهه وجود دارد. در مطالعه‌ای که بتازگی روی 350 زن حامله بین هفته 12 و 16 حاملگی انجام شد، مقادیر 4000 واحد را برای حفظ متابولیسم طبیعی در این خانم‌ها بدون عوارض جانبی توصیه کرد.

چگونه ویتامین D را تامین کنیم؟

نیاز ما به ویتامین D به سن، وزن، درصد چربی بدن، رنگ پوست، فصل، عرض جغرافیایی، استفاده از محافظ در مقابل نور خورشید و سلامت کلی بدن بستگی دارد. به عنوان یک قانون کلی افراد مسن، تنومند، چاق، آنهایی که پوست تیره دارند و آنهایی که در نقاطی از زمین زندگی می‌کنند که زمستان در آنجا طولانی‌تر است یا بیماری زمینه‌ای خاصی دارند به میزان بیشتری ویتامین D نیازمندند.

برای آن که بتوانید میزان ویتامین D کافی دریافت کنید، ساده‌ترین راه این است که به مقدار کافی زیر نور خورشید قرار بگیرید.

دقت کنید از آنجا که مقدار زیاد نور خورشید روی سلامت پوست تاثیر منفی می‌گذارد، اعتدال را رعایت کنید. در آب و هوای معتدل در روزهای تابستانی کافی است 10 دقیقه صورت، دست، پا یا پشت خود را در معرض نور خورشید قرار دهید.

این زمان در پاییز و بهار به 20 دقیقه و در زمستان به 30 دقیقه افزایش می‌یابد. این زمان‌ها برای افرادی هستند که پوست روشنی دارند. اگر پوست شما تیره‌تر (سبزه) است به هریک از زمان‌های فوق 10 دقیقه اضافه کنید. بهتر است زمان قرارگیری زیر نور خورشید

منقطع باشد تا مداوم.

میزان توصیه شده ویتامین D در روز حداقل 600 واحد و حداکثر 4000 واحد برای افراد عادی بیان شده است، البته مقدار حداقل برای افراد بالای 70 سال 800 واحد است.

این مقادیر در دوران حاملگی و شیردهی تغییر می کنند و اگر لازم شد بیش از زمان های فوق زیر نور خورشید بمانید.

می توانید برای محافظت از پوست از کرم های ضد آفتاب و کلاه استفاده کنید. علاوه بر آن مصرف میوه و سبزیجات و روغن ماهی می توانند به داشتن پوستی سالم کمک کنند.

دقت داشته باشید که ویتامین D مورد نیاز را نمی توان فقط از راه رژیم غذایی تامین کرد. ماهی های روغنی، شیر و آب پر تقال از منابع خوب ویتامین D هستند، ولی به تنهایی جوابگوی نیاز بدن به ویتامین D نیستند.

اگر در روزهای زمستانی احساس کردید نور کافی به بدن تان نمی رسد، می توانید روزی 2000 واحد مکمل ویتامین D3 استفاده کنید.

هرچند ممکن است این اعداد و ارقام در منابع مختلف با یکدیگر متفاوت باشند چون همان طور که گفتیم هنوز مقدار دقیقی برای مصرف روزانه ویتامین D بیان نشده است.

دکتر آزاده شیروانی