

Vitamin D



جمعه 05 خرداد 1391 - 04:52

ویتامین D سلامت استخوان‌ها را بیمه می‌کند

ویتامین D از جمله ویتامین‌های استروئیدی است که نقش موثری در افزایش جذب کلسیم و فسفر در بدن به عهده دارد.

جام جم آنلاین: ویتامین D از جمله ویتامین‌های استروئیدی است که نقش موثری در افزایش جذب کلسیم و فسفر در بدن به عهده دارد.

افرادی که به مقدار کافی در معرض تابش نور خورشید قرار می‌گیرند، نیازی به مصرف مکمل‌های حاوی این ویتامین ندارند زیرا تابش نورخورشید موجب می‌شود مقادیر کافی ویتامین D در پوست ساخته شود.

به گفته محققان دانشگاه مینه‌سوتا، سطح ویتامین D موجود در بدن در آغاز یک رژیم غذایی کم کالری می‌تواند شاخص مناسبی برای پیش‌بینی موفقیت افراد در کاهش وزن باشد و به این ترتیب می‌توان گفت این ویتامین در کاهش وزن افراد، نقش مهمی ایفا می‌کند. بدن ما انسان‌ها از طریق تابش نور خورشید، مواد غذایی و مکمل‌های غذایی ویتامین D مورد نیازش را تامین می‌کند.

این ویتامین از نظر بیولوژیک خنثی است و برای این‌که در بدن فعال شود، باید واکنش‌هایی شیمیایی روی آن انجام شود.

با فعال شدن این ویتامین در بدن جذب کلسیم و فسفر از مواد غذایی در روده و همچنین بازجذب کلسیم در کلیه‌ها افزایش یافته و سطح کلسیم موجود در خون به میزان قابل توجهی بیشتر می‌شود که از جمله پیامدهای آن می‌توان به بهبود وضعیت سلامت استخوان‌ها اشاره کرد.

علاوه بر این، ویتامین D در تعادل سیستم ایمنی بدن هم نقش مهمی ایفا می‌کند و توانایی سیستم ایمنی برای مقابله با بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی را افزایش می‌دهد.

این ویتامین همچنین ابتلا به بیماری‌هایی مانند ام‌اس را کاهش می‌دهد و مانع از پیشرفت بیماری در این بیماران می‌شود.

بررسی‌ها نشان داده است احتمال ابتلا به بیماری آرتریت روماتوئید در افرادی که بیشتر در معرض تابش نور خورشید قرار می‌گیرند و ویتامین D کافی در بدن آنها ساخته می‌شود، به مراتب کمتر است و این یافته‌ها حاکی است این ویتامین می‌تواند در کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های روماتیسمی موثر باشد.

در سال‌های اخیر سبک زندگی انسان‌ها با تغییرات بسیار زیادی مواجه شده و انقلاب صنعتی با پیامدهایی همراه بوده است که موجب شده مدت زمانی که افراد در محیط‌های بسته و به دور از تابش نور خورشید سپری می‌کنند، در مقایسه با گذشته افزایش یابد و به این ترتیب، در بسیاری از افراد تامین نشدن ویتامین D مورد نیاز بدن از طریق تابش نور خورشید منجر به کاهش سطح این ویتامین در بدن و در نتیجه افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های مرتبط با کمبود ویتامین D شده است. ماهی و روغن کبد ماهی بهترین منابع برای تامین ویتامین D مورد نیاز بدن است.

اگرچه جگر، پنیر و زرده تخم مرغ نیز حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین D است اما ویتامین D موجود در آنها از نوعی است که بدن ما کمتر به آن نیاز دارد.

امروزه در اغلب کشورهای غربی برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌هایی مانند نرمی استخوان که ناشی از کمبود ویتامین D مورد نیاز بدن در سنین رشد است، از مواد غذایی غنی شده با ویتامین‌ها استفاده می‌شود.

پرینان قربانپور - کارشناس تغذیه

