

هفت نشانه کمبود ویتامین D

ویتامین D ماده مغذی است که برای سلامت استخوان، سلامت پوست و سلامت روانی ما ضروری است.



همشهری آنلاین: ویتامین D ماده مغذی است که برای سلامت استخوان، سلامت پوست و سلامت روانی ما ضروری است.

۸۰ تا ۹۰ درصد از ویتامین D مورد نیاز ما می‌تواند از تابش نور خورشید به پوست ما در بدنهان ساخته شود و برخلاف تصور عمومی حتی با یک رژیم غذایی سالم ممکن است مقدار کافی ویتامین D را دریافت نکنید.

حتی بهترین منابع غذایی ویتامین D ممکن است نتواند نیاز روزانه شما به ویتامین D را فراهم کند. برای مثال ماهی آزاد- یکی از بهترین منابع ویتامین D- را در نظر بگیرید: صد گرم از این ماهی حدود ۴۵۰ واحد بین‌المللی ویتامین D دارد. اما در یک وعده آب پرتقال غنی‌شده ۱۳۷ واحد و در یک وعده شیر غنی‌شده ۱۲۰ واحد ویتامین D وجود دارد.

میزان توصیه‌شده روزانه ویتامین D تا یکسالگی ۴۰۰ واحد، از یک تا ۷۰ سالگی ۶۰۰ واحد و در بالای ۷۰ سالگی ۸۰۰ واحد است.

کودکان در صورتی که به اندازه کافی ویتامین D از راه مواد غذایی و تابش آفتاب به پوست دریافت نکنند، در معرض خطر بیشتر بیماری نرمی استخوان یا ریکتر قرار می‌گیرند و در مورد بزرگسالان کمبود ویتامین D به پوکی استخوان زیاد است. کمبود ویتامین D همچنین با افزایش خطر فشار خون بالا و دیابت نوع ۲ همراهی دارد.

بروز این هفت نشانه در شما ممکن است بیانگر کمبود ویتامین D باشد:

۱- استخوان‌های تان درد می‌کنند

کمبود ویتامین D به خصوص در زمستان‌ها در بزرگسالان ممکن است به درد استخوان‌ها و عضلات بینجامد و همچنین خشکی صبحگاهی مفاصل هنگام بیدار شدن از خواب ممکن است رخ دهد.

۲- احساس افسردگی می‌کنید

ظاهر ویتامین D میزان ناقل عصبی سروتونین را در مغز افزایش می‌دهد و سروتونین می‌تواند باعث بهبود خلق و خوی شما شود.

یک بررسی کوچک در سال ۱۹۹۸ نشان داد که افراد سالمی که در طول زمستان مکمل‌های ویتامین D دریافت کرده‌اند، نسبت به افرادی که ویتامین D دریافت نکرده بودند، عواطف مثبت بیشتری را گزارش می‌کنند. اما یک بررسی بزرگتر در زنان بالای ۷۰ سال نتوانست اثر قابل‌توجه بر سلامت روانی با تجویز ویتامین D را ثابت کند.

۳- ۵۰ ساله یا بیشتر هستید

با افزایش سن شما پوست‌تان دیگر به اندازه سنین پایین‌تر ویتامین D نمی‌سازد و توانایی کلیه‌ها هم در تبدیل کردن ویتامین D به شکل فعال آن که در بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد، کاهش می‌یابد. افراد در سنین بالاتر همچنین ممکن است زمان بیشتری درون خانه بمانند و کمتر از تابش آفتاب برخوردار شوند.

۴- اضافه وزن دارید یا چاق هستید

میزان تولید ویتامین D در بدن افرادی که اضافه وزن دارند، تغییری نمی‌کند، اما میزان بالای چربی بدنی بر غلظت ویتامین D در خون تاثیر می‌گذارد. علت این است که ویتامین D محلول در چربی است، در نتیجه هر چه چربی بدنی بیشتری داشته باشید، این ویتامین به اصطلاح بیشتر در بدن‌تان «رقیق می‌شود». افرادی که اضافه وزن دارند یا چاقند ممکن است نیاز روزانه بیشتری به ویتامین D داشته باشند تا این اثر را خنثی کند.

۵- پوست تیره‌تری دارید

بررسی‌ها نشان‌دهنده تفاوت‌های جمعیت‌شناختی مشخصی در میزان کمبود ویتامین D در میان افراد بر حسب رنگ پوست‌شان است.

رنگدانه ملانین پوست مانند یک ضدآفتاب طبیعی عمل می‌کند. یک کرم ضدآفتاب با فاکتور حفاظتی در برابر خورشید (SPF) برابر ۳۰ توانایی پوست برای ساختن ویتامین D را تا ۹۷ درصد کاهش می‌دهد.

فردی که پوست بسیار تیره‌ای دارد نسبت به فردی با پوست بسیار روشن نیاز به ۱۰ برابر تابش آفتاب بیشتر به پوست دارد تا به همان اندازه فرد با پوست روشن، ویتامین D تولید کند.

۶- پوست سرتان زیادی عرق می‌کند

یک قرن پیش یکی از شکایات رایج تازه مادران در هنگام مراجعه به پزشک عرق کردن سرشان بود. عرق کردن سر یکی از نخستین نشانه‌های کلاسیک کمبود ویتامین D بود.

۷- مشکل روده‌ای دارید

افراد دچار بیماری کرون، سلیاک و سایر بیماری‌های التهابی روده ممکن است در معرض خطر بیشتر کمبود ویتامین D باشند، زیرا این عوارض گوارش بر جذب چربی تاثیر بگذارند. اختلال در جذب چربی در این چنین بیماری‌هایی و سایر بیماری‌های گوارشی ممکن است به نوبه خود به جذب کمتر ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین D بینجامد.

چگونه می‌توانید ویتامین D موردنیازتان به دست آورید؟

یک روش خوب قرار گرفتن معقولانه در معرض نور خورشید است، اما از آنجایی که تولید ویتامین D فقط در صورت تابش نور خورشید به پوست بدون محافظ صورت می‌گیرد، باید مراقب آفتاب سوختگی باشید.

اگر پوست‌تان طوری است که پس از ۳۰ دقیقه زیر آفتاب ماندن بدون کرم ضدآفتاب دچار آفتاب‌سوختگی می‌شوید، این مدت را به ۱۰ تا ۱۵ دقیقه محدود کنید و بعد کرم ضدآفتاب بزنید. اگر بازوها، ساق‌ها و شکم و پشت‌تان را در معرض نور آفتاب قرار دهید، حداکثر تولید ویتامین D در بدن‌تان انجام خواهد شد.

میزان ساخته شدن ویتامین D با تابش آفتاب به عرض جغرافیایی محل زندگی‌تان هم بستگی دارد. اگر در مناطق با عرض جغرافیایی بالاتر (شمالی‌تر) زندگی می‌کنید ممکن است به علت زاویه نور خورشید، در مدت معینی از سال و فقط در ساعات معینی مانند ۱۰ صبح تا ۳ بعداز ظهر تابش خورشید توانایی ساختن این ویتامین را در پوست شما را داشته باشد.