

Vitamin D



توصیه‌های مهم برای جلوگیری از کمبود ویتامین دی در کودکان

ویتامین دی برای رشد کودک نه تنها بسیار مهم است بلکه برای حفظ سلامت کلی بدن نیز ضروری است. تعداد زیادی از کودکان در این میان با کمبودهای هشداردهنده ویتامین دی روبرو هستند.

ویتامین دی برای رشد کودک نه تنها بسیار مهم است بلکه برای حفظ سلامت کلی بدن نیز ضروری است. تعداد زیادی از کودکان در این میان با کمبودهای هشداردهنده ویتامین دی روبرو هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامانه، کودکان و بزرگسالانی که بخصوص در نواحی کم آفتاب زندگی می‌کنند از این کمبود بیشتر در رنجند.

به گزارش usnews، ویتامین دی در حفظ تعادل کلسیم و فسفات در بدن نقش اساسی دارد و منجر به رشد استخوان‌ها و دندان‌ها می‌شود. بدون این ویتامین بدن نمی‌تواند به طور مؤثر کلسیم را جذب کند و این روند در کودکان برای حفر و ارتقای سلامت استخوان‌ها بسیار ضروری است.

دو راه طبیعی برای دریافت ویتامین دی کافی در کودکان وجود دارد؛ نور خورشید و مواد غذایی. تنها 5 تا 30 دقیقه قرار گرفتن در معرض نور خورشید حداقل دو بار در هفته در ساعات 10 تا 3 بعد از ظهر می‌تواند کمبودهای این ویتامین را در کودکان جبران کند. استفاده از ماهی‌های روغنی مانند ماهی آزاد و ماهی تن، بهترین منابع برای ویتامین دی است. غذاهای غنی شده از شیر، و غلات نیز برای کودکان ضروری به نظر می‌رسد.

کمبود ویتامین دی در کودکان می‌تواند منجر به نرمی استخوان شود که گاهی اوقات با ناهنجاری‌های اسکلتی همراه است. اسپاسم‌های عضلانی و حتی تشنج نیز در اثر کمبود این ویتامین در کودکان شایع است.