



مرکز ملی بهداشت و ایمنی

نقش ویتامین D

در سلامت بدن



ویژه طرح مکمل یاری ویتامین D

واحد بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت استان

با همکاری

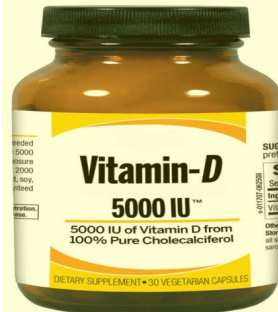
مرکز بهداشت شهرستان نهبندان

طرح مکمل یاری ویتامین D

با توجه به محدود بودن منابع غذایی حاوی ویتامین D برنامه مکمل یاری از امسال برای گروه های هدف دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول و دوم و میانسالان و سالمندان اجرا می شود .
به کلیه زنان و مردان ۵۹-۳۰ سال مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی و خانه های بهداشت ، ماهیانه یک قرص ژله ای ویتامین D حاوی ۵۰۰۰۰ واحد ویتامین جهت پیشگیری از کمبود ارائه می شود (۱۲ دوز طی یکسال)

توصیه ها :

- * مکمل با وعده های اصلی غذا(ناهار و شام) مصرف شود
- * در صورت بروز علایمی از قبیل تهوع ، خستگی ، یبوست، سردرد، کاهش اشتها و پرنوشی ، خشکی دهان و طعم آهن در دهان ، به مرکز بهداشت مراجعه شود .
- * بهتر است همزمان با مصرف ویتامین "D" از مکمل کلسیم هم استفاده شود .
- * عملکرد ویتامین ها در بدن به هم وابسته است . برای دریافت بهترین نتیجه به مصرف ویتامین A ، K و مواد معدنی از جمله منیزیم در تغذیه خود توجه کنید .



نشانه های کمبود ویتامین D

درد مبهم و ضعف کلی بدن:

(به خصوص ضعف در ایستادن و بالا رفتن از پله و در مراحل پیشرفته تر لنگیدن)

استخوان درد:

استئومالاسی : یا نرمی استخوان به معنی کم شدن محتوای معدنی استخوان های بدن است و به علت در دسترس نبودن کلسیم و فسفر برای استخوان و یا افزایش جذب این مواد از استخوان ایجاد میشود.

استئومالاسی موجب درد پراکنده در بدن، ضعف عضلانی و شکننده شدن استخوان ها میشود. شایعترین علت بروز استئومالاسی کمبود ویتامین D است.
استئومالاسی را در کودکان **راشیتیس** می نامند.

استئوپروز یا پوکی استخوان یکی از بیماری های شایع به ویژه در زنان کشورمان است که عمدتاً به دلیل مصرف ناکافی منابع غذایی کلسیم و عللی همچون مصرف زیاد غذاهای پروتئینی ، شوری ، حاوی کافئین و کمبود ویتامین D ایجاد می شود .





اگر یک ویتامین بتواند استفوان های قوی تری بسازد و در برابر دیابت،

بیماری MS ، سرطان، بیماری های قلبی، و افسردگی از شما محافظت کند؟



چه کسانی در معرض خطر کمبود ویتامین D قرار

دارند؟

- تمام افراد بالای ۵۰ سال
- تمام زنان باردار و شیرده به ویژه زنان جوان
- کودکان زیر ۵ سال
- افرادی که به ندرت در معرض نور خورشید قرار می گیرند
- گیاه خواران و افرادی که پوست تیره رنگ دارند
- افراد مبتلا به اضافه وزن، چاقی، آلرژی به شیر یا عدم تحمل لاکتوز، و بیماری های گوارشی مانند سلیاک .

اگر شما در هر یک از گروه های فوق قرار دارید

می توانید کمبود ویتامین بدن خود را با مصرف مکمل

جبران کنید .

راه تشخیص کمبود ویتامین D چیست ؟

با اندازه گیری سطح ویتامین D خون می توان به کمبود یا کفایت این ویتامین در بدن پی برد

از سایر منابع ویتامین D می توان به منابع گیاهی (برخی غلات ، مغز بادام) منابع حیوانی (شیر و زرده تخم مرغ ، جگر و ماهی) و مکمل دارویی (به شکل قرص، کپسول ژله ای و آمپول) اشاره کرد .

عملکرد ویتامین D در سلامت بدن :

- * به افزایش قدرت عضلات و عملکرد ایمنی بدن کمک می کند .
- * به کاهش دادن التهاب کمک می کند.
- * باعث افزایش جذب کلسیم از روده کوچک می شود.
- * به حفظ سطوح کافی کلسیم و فسفات کمک می کند که این دو ماده برای تشکیل ، رشد و مرمت استخوان ها لازم می باشند .

منابع غذایی حاوی ویتامین D

تعداد محدودی از غذاهایی که می خوریم دارای ویتامین D طبیعی هستند که عبارتند از:

- * انواع ماهی مثل سالمون، اره ماهی، ماهی خال مخالی که حاوی مقدار زیادی ویتامین D در یک وعده می باشند . (سایر ماهی های چرب مانند ماهی تن و ساردین دارای مقادیر پایین تر هستند)
- * زرده تخم مرغ، جگر گوساله
- * به غذاهایی مانند غلات و شیر، پنیر و بستنی و کره حیوانی نیزگاهی ویتامین D اضافه می کنند .
- * سبزیهایی مثل جعفری و گیاه گزنه



مقدمه :

نتایج بررسی ملی وضعیت ریز مغذی ها در سال ۱۳۹۱ حاکی از شیوع بالای کمبود ویتامین D در بزرگسالان می باشد به نحوی که نیمی از زنان کشور و تعداد قابل توجهی از مردان دچار کمبود این ویتامین هستند . همچنین ۷۶ درصد کمبود این ویتامین در دانش آموزان گزارش شده است .

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی و دارای نقش های متعدد در بدن است . این ویتامین علاوه بر نقشی که در جذب کلسیم، حفظ سلامت استخوانها و پیشگیری از پوکی استخوان دارد در پیشگیری از بسیاری از بیماری های غیر واگیر مثل دیابت نوع ۲، بیماری خود ایمنی مثل MS و انواع سرطان نیز نقش دارد .

ویتامین D بدن چگونه تامین می شود ؟

بهترین منبع ویتامین D نور مستقیم آفتاب است. نور آفتاب وقتی به پوست بدن می تابد ، ماده ای که در زیر پوست وجود دارد می تواند ویتامین مورد نیاز بدن را بسازد. کافی است ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در روز سطح وسیعی از بدن در معرض نور خورشید قرار گیرد .

کمبود ویتامین D در شهرها بیشتر از روستاها 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 D ساخته نمی شود.