



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشتی

ویتامین "دی"

Vitamin D



ویژه طرح مکمل یاری دانش آموزان

پاییز ۱۳۹۴

واحد بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت استان با همکاری

مرکز بهداشت شهرستان نهبندان



دانش آموزان عزیز :

توزیع مکمل ویتامین D اهمیت زیادی دارد که متولیان بهداشت به سلامت شما می دهند .

امسال با همکاری مربیان بهداشت مدارس و پرسنل بهداشتی آموزش دیده در مراکز، از ابتدای سال تحصیلی جاری به مدت ۹ ماه و ماهیانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی ویتامین D بین دانش آموزان دختر متوسطه دوره اول و دوم توزیع می شود .

توجه داشته باشید :

* بهتر است مکمل با وعده های اصلی غذا (ناهار و شام) و یا همراه میان وعده در مدرسه مصرف شود .

* در صورت بروز علائمی مثل تهوع ، خستگی ، یبوست، سردرد، کاهش اشتها و پرنوشی ، خشکی دهان و طعم آهن در دهان ، به مربی بهداشت اطلاع داده شود .

" نشاط ، سلامت و موفقیت شما وابسته به تصمیمی است که

همین امروز در مورد تغذیه خود می گیرید . "

بباید با احترام به این طرح و مصرف صحیح مکمل ویتامین D با بیماری های استخوان ، قلب و عروق ، دیابت و انواع سرطان مبارزه کنیم .

بیشتر بدانیم :

* گرچه نور خورشید مفید است اما آفتاب سوختگی فرایند پیری پوست را تشدید کرده و خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می دهد. بنابراین پس از ۱۵ دقیقه استفاده از نور مستقیم آفتاب و پیش از آنکه دچار آفتاب سوختگی و آسیب جدی شوید، کرم ضد آفتاب بزنید.

* افراد چاق ، دارای پوست تیره ، مبتلا به بیماری گوارشی و رژیم گیاهخواری و کسانی که آفتاب گریز هستند بیشتر در معرض خطر کمبود ویتامین D قرار دارند.

* مکمل ویتامین D را همراه با کلسیم بخورید.

* سعی کنید ماهی را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

* زرده تخم مرغ منبع ویتامین D و کلسیم است از ساندریج آن بعنوان میان وعده استفاده کنید .

* ویتامین های محلول در چربی برای جذب به چربی نیاز دارند بنابراین باید همیشه با غذاهایی که چربی دارند مصرف شود. این ویتامین ها شامل ویتامین A، ویتامین D، ویتامین E و ویتامین K هستند.

* داروهای آنتی اسید با جذب ویتامین D تداخل می کنند. اگر دچار ناراحتی معده دائمی هستید، در مورد مصرف همزمان ویتامین D و داروهای آنتی اسید با پزشک خود مشورت کنید.

* اگر بیماری کبدی، کیسه صفرا یا مشکلات معده و روده ای دارید، مقدار نیاز خود به ویتامین D را با مشورت پزشک مشخص کنید، زیرا این بیماری ها با جذب این ویتامین تداخل می کنند.

* دریافت مقادیر زیاد ویتامین D در بدن شرایط سمی ایجاد می کند و عوارض دارد .

ویتامین D چیست؟

ویتامین D به عنوان یک ماده ی حیاتی در حفظ سلامت کودکان و نوجوانان در زمهری ویتامین های محلول در چربی (K, A, D, E) به شمار می رود، یعنی در چربی یا روغن حل می شود و می تواند برای مدت طولانی در بدن ذخیره گردد. طبق امار ۷۶ درصد دانش آموزان در ایران با کمبود این ویتامین مواجهند .

نقش ویتامین D در بدن چیست؟

مهم ترین نقش ویتامین D مرتبط با سلامت استخوان هاست، زیرا به سلول های روده فرمان جذب کلسیم و فسفر را می دهد. علاوه بر نقش مهم این ویتامین در رشد قدی و تراکم مناسب استخوانی در کودکان، در تمام فرایندهای دیگری که در بدن اتفاق می افتد از جمله عملکرد سیستم ایمنی بدن و مقابله با سرطان نیز دخالت دارد.

ویتامین D بدن چگونه تامین می شود؟

نور خورشید بهترین روش برای تامین ویتامین D است. اگر در مناطقی زندگی می کنید که نور خورشید در تمام طول سال فراوان است، با خارج شدن از منزل در طی روز و چندبار در معرض نور آفتاب قرار گرفتن می توانید ویتامین D مورد نیاز بدنتان را تامین نمائید.

به یاد داشته باشید که باید بخش اعظمی از بدن شما به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در معرض نور خورشید قرار گیرد. چنانچه فقط صورت و دست های شما در معرض نور باشد، ویتامین D چندانی تولید نخواهد شد. همچنین، در صورت استفاده از عینک یا ضد آفتاب، و از پشت شیشه تولید ویتامین D به حداقل و گاهی به صفر می رسد.

از سایر منابع ویتامین D می توان به منابع گیاهی (برخی غلات) و حیوانی (کره، جگر، ماهی و...) و همچنین مکمل دارویی (کپسول و آمپول) اشاره نمود

نیاز بدن به این ویتامین شگفت انگیز از ابتدای تولد تا پایان عمر وجود دارد و برای مادران باردار و شیرده، کودکان، دانش آموزان، زنان و مردان بزرگسال و افراد سالمند حیاتی است.

میزان مورد نیاز ویتامین D بدن چقدر است؟

تنها روش برای آگاهی یافتن از اینکه دچار کمبود ویتامین D هستید یا خیر و اینکه نیازی به مصرف مکمل دارید یا خیر، اندازه گیری میزان ویتامین D در خون است.

میزان روزانه مورد نیاز ویتامین D برای کودکان و بزرگسالان

بین ۱ تا ۷۰ سال ۶۰۰ واحد برابر با ۱۵ میکروگرم است .

چه مواد غذایی حاوی ویتامین D هستند؟

تعداد اندکی از مواد غذایی حاوی مقادیر زیادی از این ویتامین هستند. مانند:

* انواع ماهی های چرب مثل، سالمون، اره ماهی

* شیر و لبنیات و کره حیوانی

* حبوبات و زرده تخم مرغ

* انواع نادری از قارچ ها و سبزیجاتی مثل جعفری و بونجه .

* تنها منبع مغذی بسیار مفید برای تامین ویتامین D روغن جگر ماهی می باشد که هر یک قاشق آن حاوی دو برابر میزان روزانه ی مورد نیاز بدن از این ویتامین است.

چگونه از نور خورشید استفاده کنیم؟

برای تامین ویتامین D به طور طبیعی، سه بار در هفته و هر بار حداقل به مدت ۱۵ دقیقه در معرض تابش نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. برای این کار قبل از ساعت ۱۰ صبح و بعد از ۲ بعداز ظهر بیرون بروید، ولی بین این ساعتها جلوی آفتاب نروید، چون شدت تابش اشعه خورشید زیاد است.

خورشید در زمستان ممکن است قدرت کافی برای ساخت ویتامین D مورد نیاز شما را نداشته باشد.

عوارض کمبود ویتامین D بدن چیست؟

کمبود ویتامین D یکی از شایع ترین نمونه های کمبود مواد مغذی است. یکی از مشخص ترین علائم کمبود ویتامین D بیماری استخوان موسوم به نرمی استخوان است که در کودکان و افرادی که در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند، بسیار شایع است.

خطر ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت (نوع ۱ و ۲)، سرطان، زوال عقل در افرادی که با کمبود ویتامین D مواجهند، بیش از دیگران است.

همچنین، کمبود ویتامین D سبب ایجاد نمایه توده بدنی بالا و کوتاهی قد دختران در اوج دوران رشدشان می شود.

به همین علت برای توسعه ی سلامت عمومی، طرح هایی مبنی بر غنی سازی مواد غذایی با ویتامین D و مکمل یاری با این ویتامین، برنامه ریزی شده تا خطر ابتلا به نرمی استخوان را کاهش دهد.

