

ویتامینی که ایمنی بدن را بالا می‌برد

ویتامین D یکی از مهمترین ویتامین‌ها برای تامین سلامت بدن است. تقویت استخوان بندی بدن، بالا رفتن سیستم ایمنی و جلوگیری و مقابله با عفونت‌های مختلف از مزایای وجود ویتامین D در بدن است.

به گزارش سایت خبری پرسون، ویتامین‌ها به عنوان مواد ضروری برای تامین سلامت ارگان‌های مختلف بدن نقش مهمی را در بدن بر عهده دارند و کمبود هر نوع از این مواد اثرات سوئی بر قسمتی از بدن وارد می‌کند. ویتامین دی یکی از ویتامین‌هایی است که بدن به آن نیازمند است و برای تامین آن مصرف برخی مواد غذایی و رعایت نکاتی ساده در تامین و رفع نیاز بدن به این ویتامین ضروری است.

۲۰ درصد از افراد بزرگسال و حدود ۱۵ درصد از نوجوانان دچار کمبود ویتامین دی هستند

کمبود ویتامین دی به همراه علائم کمبود ویتامین دی است و عوارض کمبود این ویتامین به این معنی است که استخوان‌های بدن شما محافظت و حمایت کافی برای رشد و تراکم بیشتر را دریافت نمی‌کنند، ۲۰ درصد از افراد بزرگسال و حدود ۱۵ درصد از نوجوانان دچار کمبود ویتامین دی هستند.

کمبود ویتامین دی

سنین قبل از سی‌سالگی، بهترین زمان است که استخوان‌های بدن بیشترین تراکم لازم را بسازند. بعد از این سن، یعنی همان سی‌سالگی تراکم استخوان‌ها کم می‌شود و حفظ تعادل و همچنین قدرت ماهیچه‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند. به همین دلیل است که با بالا رفتن سن، خطر پوکی استخوان و شکستگی آنها در اثر زمین افتادن بالا می‌رود. بعد از ۳۰ سالگی مصرف و جذب ویتامین دی همچنان جایگاه مهم خود را حفظ می‌کند؛ چرا که لازم است این اطمینان را به شما بدهد تا با پا گذاشتن به سن می‌تواند تراکم استخوان‌تان را حفظ کند.

خواص ویتامین دی برای سالمندان

ویتامین D در افراد بالای ۶۰ سال خطر افتادن به دلیل از دست دادن تعادل و ضعف عضلات که از علائم کمبود ویتامین دی هستند را کاهش می‌دهد. باید بدانید در این افراد افتادن بر روی زمین یک عامل ریسک‌پذیر برای شکستن استخوان محسوب می‌شود. برای تعیین دز مناسب مصرفی به صورت قرص ویتامین دی باید همراه با تست خون، به پزشک مراجعه کنید.

علائم کمبود ویتامین دی

درد و ضعف ماهیچه‌ها

ماهیچه‌ها برای داشتن عملکرد درست، به مقادیر معینی از ویتامین D نیاز دارند. کمبود ویتامین D می‌تواند منتهی به دردناک و ضعیف شدن ماهیچه‌ها شود. این همان حسی است که اغلب زمانی آن را تجربه می‌کنید که به عفونتی ویروسی مانند آنفولانزا دچار شده‌اید. شدت این درد از نسبتا ملایم تا شدید متغیر است و اگر کمبود ویتامین دی جبران نشود، در طول زمان بدتر می‌شود.

سر درد و سرگیجه

سر درد و سرگیجه به عنوان یکی از علائم فشار خون بالا رایج است و معمولا کسانی که کمبود ویتامین D دارند از فشار خون بالا شکایت می‌کنند.

عفونت‌های مکرر

اگر متوجه شده‌اید که به طور مکرر به عفونت ادراری یا مشکلات تنفسی مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا دچار می‌شوید، این احتمال وجود دارد که سیستم ایمنی بدن شما به اندازه کافی قوی نباشد. یکی از دلایل ضعف سیستم ایمنی بدن کمبود ویتامین D است که در سلول‌های سیستم ایمنی در غلظت بالا یافت می‌شود و برای عملکرد مناسب آنها ضروری است. احتمال مبتلا شدن به سرماخوردگی یا آنفولانزا در کودکانی که ویتامین D به میزان زیاد در سیستم ایمنی بدن آنها وجود دارد، کمتر است.

عرق بیش از حد

یکی از علائم کمبود ویتامین دی عرق کردن است. اگر متوجه شده‌اید که بیش از حد عرق می‌کنید، و هیچ دلیل واضحی مانند تب، هوای گرم یا تمرین ورزشی شدید، برای آن وجود ندارد، این مسئله را نیز باید با پزشک در میان بگذارید.

یکی دیگر از علائم کمبود ویتامین D افسردگی است. از علائم افسردگی می‌توان به وجود احساس ناراحتی، بی‌ارزش بودن یا صرفاً افسردگی ساده اشاره کرد؛ اما با جبران کمبود ویتامین دی در بیشتر موارد این مشکلات از میان می‌روند و می‌توانید دوباره به زندگی عادی بازگردید.

کمبود ویتامین D و ریزش مو

بین کمبود ویتامین D و ریزش مو ارتباطی قوی وجود دارد. اگر سطوح ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن شما برای مدت زیادی کمتر از حد معمول باشد، مواد غذایی حیاتی مورد نیاز برای طی شدن یک چرخه طبیعی رشد به فولیکول‌های مو نمی‌رسد. کمبود این مواد غذایی باعث می‌شود موهای شما شکننده و حساس شوند یا دچار ریزش شوند؛ چرا که بدن شما توانایی کامل کردن چرخه رشد موها را ندارد. ویتامین دی یکی از مواد مغذی است که روی رشد مو تاثیر می‌گذارد. به طور خلاصه، نگه داشتن سطح این ویتامین در اندازه طبیعی خود، یکی از بهترین راه‌های مبارزه با ریزش مو بنا به دلایل تغذیه‌ای است.

عوارض کمبود ویتامین دی

ویتامین D در بسیاری از عملکردهای بدن و اندام‌ها نقشی اساسی دارد، اما کمبود آن در بخش‌های مختلف بدن می‌تواند عوارض مختلفی را به همراه داشته باشد که در چند دسته تقسیم می‌شوند. ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است. اگر افراد یک عارضه گوارشی داشته باشند که بر روی جذب چربی بدنشان اثر بگذارد، ممکن است در جذب ویتامین‌های محلول در چربی نظیر ویتامین D نیز اختلال داشته باشند. تعریق سر یکی از علائم اولیه در کمبود ویتامین D است.

یکی از مهم‌ترین نشانه‌های کمبود این ویتامین در سیستم اسکلتی بدن به شکل شکستگی‌های تنشی استخوانی خود را نشان می‌دهد. کلسیم و ویتامین D هر دو برای تقویت استخوان ضروری هستند. مکانیسم عمل آنها هم این گونه است که کلسیم نقش استخوان سازی دارد و ویتامین D به جذب کلسیم کمک می‌کند. شکستگی‌های تنشی، ناشی از کاهش تراکم استخوان است و نوعی شکستگی ناکامل است که در اثر نیروهای کم بر استخوان‌های کم تراکم وارد می‌شود.

همچنین افرادی که احساس درد مزمن و ضعف عمومی می‌کنند باید به کمبود ویتامین D هم مشکوک باشند. اگر زیاد مریض می‌شوید این فاکتور هم می‌تواند نشانه کمبود ویتامین D در بدن‌تان باشد. به گفته متخصصان ویتامین D موادی را در سیستم ایمنی بدن فعال می‌کند که نقش آنها واکنش به میکروب‌ها و عوامل بیماری از است و در صورت کمبود این نوع ویتامین ضعف سیستم ایمنی بدن رخ می‌دهد.

ویتامین D در عین حال تنظیم ژن‌هایی که در تقویت رشد طبیعی پیاز مو نقش دارند را برعهده دارند؛ بنابراین ریزش مو هم می‌تواند یکی از نشانه‌های کمبود این ویتامین باشد. ویتامین دی یکی از مواد مغذی است که روی رشد مو تاثیر می‌گذارد.

آخرین نشانه کمبود ویتامین D هم یک مشکل روانی است. مطالعات جدید نشان دهنده ارتباط بین کمبود این ویتامین و افسردگی است. برخی محققان معتقدند که در واقع قرار گرفتن در معرض نور خورشید در بالا بردن خوش خلقی افراد افسرده نقش دارد.

اما برخی متخصصان بر این باورند که این ویتامین می‌تواند برای بیماران افسرده‌ای که از کمبود شدید آن رنج می‌برند مفید باشد. سروتونین، هورمون مغزی که به میزان حوصله و خلق افراد بستگی دارد، در معرض نور روش افزایش و در زمان نزول نور آفتاب کاهش می‌یابد.

سید مرتضی صفوی، استاد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در پاسخ به این پرسش که «ویتامین دی چه خواصی برای بدن دارد؟»، گفت: مقدار مورد نیاز ویتامین دی در سنین مختلف متفاوت است و برای نوزادان تا ۱۲ ماهگی ۱۰ میکروگرم در روز و برای افراد یکسال تا ۷۰ سال ۱۵ میکرو گرم در روز است.

وی ادامه داد: برای افراد بالای ۷۰ سال روزانه ۲۰ میکرو گرم ویتامین دی نیاز است و در زنان باردار و شیرده ۱۵ میکرو گرم یا ۶۰۰ واحد بین‌المللی روزانه نیاز وجود دارد.

با آزمایش میزان ویتامین دی بدن را بسنجید

این استاد تغذیه خاطرنشان کرد: وقتی می‌خواهیم متوجه شویم که نیاز بدن به ویتامین دی چقدر است باید مقدار آن را با انجام آزمایش سطح ویتامین دی بسنجیم.

صفوی ابراز کرد: ویتامین دی ویتامین محلول در چربی است و نباید میزان و سطح آن در بدن خیلی بالا باشد و معمولاً ۱۲ نانوگرم در میلی لیتر یا کمتر از این میزان را کمبود ویتامین دی می‌نامیم.

وی یادآور شد: ۲۰ نانوگرم در لیتر یا بالاتر از این میزان حد نرمال است و اگر ۵۰ نانوگرم در لیتر باشد بیش از حد است؛ ضمن اینکه اگر مقدار ویتامین دی خیلی کم باشد باید مصرف کرد که هر پرل به مانند دانه تسبیه است که در داروخانه‌ها ۵۰ هزار واحد را یک پرل می‌گویند.

این استاد تغذیه متذکر شد: می‌توانیم ماهی یکبار پرل ویتامین دی را مصرف کنیم که اگر سطح ویتامین دی با آزمایش نشان داده شد نرمال است می‌گوییم ماهی یک پرل استفاده کنید؛ چون اکنون در شرایط خاصی مانند کرونا و آنفلوآنزا قرار داریم و باید سیستم ایمنی بدن را بالا ببریم.

صفوی ابراز کرد: یکی از کارهای مهم ویتامین دی در بدن که اگر کم باشد مشکل ساز می‌شود پایین بودن سیستم ایمنی در اثر کمبود این ویتامین است که باعث عدم مقاومت در برابر بیماری‌ها می‌شود.

ویتامین دی به تنظیم و تعادل کلسیم و فسفات کمک می‌کند

وی اضافه کرد: ویتامین دی به تنظیم و تعادل کلسیم و فسفات کمک می‌کند و مواد کلسیم و فسفر که برای استخوان سازی کلیدی است. اگر بدن ویتامین دی را به اندازه کافی داشته باشد استخوانها و دندانها در جذب ویتامین دی موفق خواهند بود.

ویتامین دی در بدن رشد سلولهای سرطانی را مهار می‌کند

این استاد تغذیه خاطرنشان کرد: وجود ویتامین دی در بدن رشد سلولهای سرطانی را مهار می‌کند و سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و اگر کمبودی باشد زمینه ناهنجاری‌هایی را در استخوان به وجود می‌آورد؛ مانند نرمی استخوان یا راشیتیسم و نیز دردهای استخوانی در بزرگسالان.

صفوی سستی و بی حالی بدن را یکی دیگر از نشانه‌های کمبود ویتامین دی عنوان کرد و افزود: این ویتامین از طریق نور خورشید جذب بدن می‌شود اما باید این نور مستقیم و حداقل ۴۵ دقیقه تا یکساعت در روز باشد.

وی با بیان اینکه ویتامین دی در غذاهای دریایی موجود است، افزود: کمبود این ویتامین همچنین باعث کمردرد، افسردگی و ضعف و بی حالی می‌شود؛ همچنین روغن ماهی، زرده تخم مرغ، ماهی سالمون، تن و لبنیات غنی شده با ویتامین دی حاوی این ویتامین هستند.