

## اگر احساس می کنید دل و دماغ ندارید بخوانید

حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد ویتامین D از طریق **خورشید** جذب بدن می شود و برای مقابله با برخی از بیماری های قلبی عروقی، افسردگی فصلی و پیشگیری از بروز دیابت نوع ۱ مفید است. کمبود ویتامین D مشکلاتی برای بدن به همراه دارد که در ادامه به آن ها اشاره می شود.

### محققان چه می گویند؟

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است. نیاز روزانه ی بدن ما نسبت به این ویتامین بر حسب جنسیت و سن و سال متفاوت است اما به طور معمول همه ی ما روزانه به ۴۰۰ الی ۶۰۰ واحد بین المللی ویتامین D نیاز داریم. البته افراد سالمند و کودکان و خانم ها نیاز بیشتری به این ویتامین دارند.

به عقیده ی محققان آمریکایی کودکانی که از دریافت نور خورشید و در نتیجه جذب کافی این ویتامین محروم هستند بیشتر در معرض راشیتیسم قرار می گیرند. افراد بزرگسالی نیز که با این کمبود روبه رو می شوند در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند. کمبود ویتامین D همچنین باعث تشدید خطر ابتلا به پرفشاری خون و دیابت نوع ۲ می شود.

علائم کمبود ویتامین D به عقیده ی محققان افرادی که دچار بیماری های مزمن هستند نیاز بیشتری به این ویتامین دارند که این نیاز به حدود ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد بین المللی نیز می رسد. به عقیده ی محققان انجمن مقابله با سرطان آمریکا، در سنین بالاتر (بعد از ۵۰ سالگی) پوست به اندازه ی کافی ویتامین D سنتز نمی کند و کلیه ها کارایی لازم در تبدیل آن به نوع قابل استفاده ی بدن را از دست می دهند. علاوه بر این افراد سالمند بنا به شرایط بدنی شان کمتر بیرون از منزل رفته و در معرض آفتاب قرار می گیرند. بنابراین بیشتر با کمبود این ویتامین مواجه می شوند. علاوه بر این افرادی که دچار بیماری های التهابی، بیماری سلولک و کرون هستند بیشتر در معرض کمبود ویتامین D قرار می گیرند؛ چون این قبیل بیماری ها روی جذب چربی ها تأثیر منفی دارند.

### کمبود ویتامین D: دل و دماغ ندارید

اگر احساس می کنید که بی حوصله و افسرده شده اید و کوچک ترین مسئله ای اسباب ناراحتی تان را فراهم می سازد به پزشک مراجعه کرده و میزان ویتامین D بدن تان را بررسی کنید. به عقیده ی محققان آمریکایی ویتامین D میزان سروتونین بدن را افزایش می دهد. در نتیجه کمبود آن باعث تغییر در خلق و خوی شده و افسردگی می آورد. نتایج پژوهشی که در سال ۱۹۹۸ انجام شده است نشان می دهد افراد سالمی که در فصل زمستان مکمل ویتامین D دریافت می کنند وضعیت روحی بهتری نسبت به افرادی که از این مکمل ها محروم هستند دارند. برخی مواد غذایی مانند شیر گاو، ماهی آزاد، بادام و غیره حاوی این ویتامین هستند که در کنار قرار گرفتن در معرض نور خورشید باید در برنامه ی غذایی گنجانده شوند.

### کمبود ویتامین D: وزن اضافه می کنید

اگر هیچ تغییری در برنامه و عادات غذایی خود نداده اید اما با سرعت در حال افزایش وزن هستید کمی گوش به زنگ باشید. یکی دیگر از علائم کمبود ویتامین D افزایش وزن بی دلیل است. این ویتامین محلول در چربی به تثبیت وزن و حفظ تناسب اندام کمک می کند. این مشکل با مشکلات دیگری مانند اختلالات هورمونی، عدم تحمل مواد غذایی، اختلالات تیروئیدی و غیره نیز همراه است.

### کمبود ویتامین D: نفس کم می آورید

اگر اهل ورزش هستید باید در طول جلسات ورزشی استقامت بدن را حفظ کرده و بالا ببرید. اگر متوجه افت ناگهانی و بی دلیل مقاومت بدن خود شده اید و به اصطلاح کم می آورید به میزان ویتامین D بدن خود شک کنید. این ویتامین برای افزایش و حفظ مقاومت جسمانی بدن لازم است. باید بدانید که ورزشکاران حرفه ای روزانه از مکمل های این ویتامین و مواد غذایی حاوی آن استفاده کرده و به طور مرتب در معرض نور خورشید قرار می گیرند تا کم نیاورند.

### کمبود ویتامین D: سرتان عرق می کند

تعریق منطقه ای در ناحیه ی سر یکی از علائم احتمالی کمبود ویتامین D است. حدود یک قرن هست که متخصصان به مادرهای جوان نیز تأکید می کنند اگر نوزادشان از ناحیه ی سر دچار تعریق می شود به پزشک مراجعه کرده و میزان ویتامین D بدن نوزاد را بررسی کنند. تعریق در کل بدن و به طور همزمان ارتباطی با کمبود ویتامین ندارد و می تواند در نتیجه ی گرما باشد. اما تعریق ناحیه ی جمجمه و سر نیاز به بررسی های پزشکی دارد.

### کمبود ویتامین D: استخوان درد دارید کمبود ویتامین D: پوستتان مات تر شده است

نتایج پژوهش‌هایی متخصصین پوست نشان می‌دهد که کمبود ویتامین D روی رنگ پوست تأثیر دارد. پوست همه‌ی ما یک کرم ضدآفتاب طبیعی است. استفاده‌ی کرم ضدآفتاب با SPF۹۰ قدرت جذب این ویتامین توسط پوست را حدود ۹۷ درصد کاهش می‌دهد. افرادی که دارای پوست تیره و ماتی هستند باید ۱۰ برابر بیشتر از افرادی که پوستی روشن و رنگ پریده دارند در معرض نور آفتاب باشند. البته منظور این نیست که کرم ضدآفتاب استفاده نکنید. می‌توانید روزانه دست‌ها و پاها را در معرض نور خورشید قرار دهید تا ویتامین از این طریق جذب شود.

افرادی که دچار میزان ناکافی ویتامین D هستند و یا کمبود دارند بخصوص در فصل زمستان با مشکل درد در استخوان‌ها و عضلات مواجه می‌شوند. اگر متوجه شده‌اید که مفاصل‌تان در هنگام بیدار شدن خشک می‌شوند و درد می‌کنند آزمایش بدهید.

### چگونه جذب ویتامین D را افزایش دهیم؟

قرار گرفتن در معرض نور خورشید بسیار مهم است اما به شرطی که پوست توسط کرم‌های ضدآفتاب حفاظت نشده باشد. اگر جزو آن دسته افراد هستید که با نیم ساعت قرار گرفتن در معرض نور خورشید (بدون استفاده از کرم ضدآفتاب) دچار سوختگی پوست می‌شوید، صرفاً ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در معرض آفتاب قرار بگیرید و سپس کرم ضدآفتاب بزنید. حتماً دست‌ها، بازوها، پاها و اگر برایتان ممکن است شکم و پشت‌تان را در معرض نور خورشید قرار دهید تا ویتامین D بهتر جذب بدن‌تان شود.

منبع: تیبان

Source URL: <https://www.otaghkhabar24.com/news/167721>