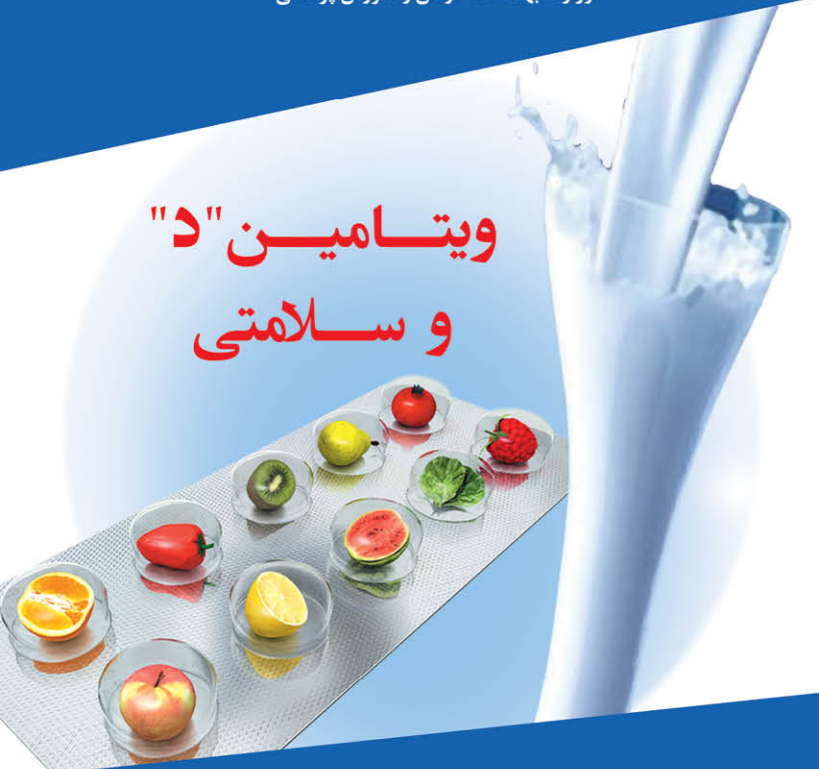




دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

ویتامین "د" و سلامتی



فراموش نکنید ویتامین د منبع خوب غذایی نداشته و مهم ترین منبع ساخت ویتامین "د" همان نور آفتاب است.



در دنیا مواد غذایی با ویتامین "د" غنی می شوند تا مشکل ویتامین "د" حل شود. یکی از مواد غذایی برای سازی شیر و لبنیات می باشد. در کشور ما کمبود ویتامین "د" بسیار شایع است، حتی در مناطق گرمسیر و دارای آفتاب چون مردم در ساعات مناسب در مقابل نور آفتاب قرار نمی گیرند. یکی دیگر از راه های مقابله با کمبود ویتامین د مصرف مکمل ویتامین "د" به صورت روزانه و یا استفاده از مکمل های با دوز بالا، (مگادوز) به صورت ماهیانه است. برای دانش آموزان دختر و پسر یک عدد قرص ژله ای حاوی ۵۰ هزار واحد ویتامین "د" ماهی یک بار و به مدت ۹ ماه در سال تحصیلی توصیه می شود.

دفتر بهبود تغذیه جامعه - معاونت بهداشت

۳- پوکی استخوان یا استئوپروز

در استئوپروز یا پوکی استخوان غلظت یا تراکم استخوان کم می شود. در افراد مبتلا به پوکی استخوان معمولاً کلسیم در مدت زمان طولانی کمتر از میزان طبیعی بوده است. بهترین راه پیشگیری از پوکی استخوان مصرف منظم روزانه شیر و لبنیات کم چرب (ماست، پنیر و کشک) که بهترین منبع تأمین کلسیم است، می باشد.



منابع غذایی ویتامین D



روغن کبد ماهی، ماهی های چرب مثل سالمون، زرده تخم مرغ، جگر، کره، شیر و لبنیات

۲- نرمی استخوان یا استئومالاسی

استئومالاسی یا نرمی استخوان در بزرگسالان مشاهده می شود که استخوان آنان تشکیل شده است. در استئومالاسی کاهش در مواد معدنی استخوان روی می دهد ولی حجم استخوان ثابت باقی می ماند. پیشگیری از استئومالاسی با تأمین کافی ویتامین "د"، کلسیم و فسفر در رژیم غذایی امکان پذیر است.