

# ویتامین "د" و سلامتی



## ویتامین "د"

ویتامین "د" یکی از ویتامین‌های محلول در چربی است که به آن ویتامین آفتاب هم گفته می‌شود، زیرا در اثر تابش نور خورشید ویتامین "د" در پوست ساخته می‌شود.

## نقش ویتامین "د"

ویتامین "د" سبب، رشد و استحکام دندان و استخوان می‌شود که این اثر به واسطه‌ی نقش ویتامین "د" در جذب کلسیم می‌باشد. در نتیجه کمبود ویتامین "د" به طور غیر مستقیم سبب کمبود کلسیم نیز می‌گردد. ویتامین "د" برای داشتن استخوان‌های قوی و دندان‌های سالم حیاتی است. امروزه نقش ویتامین "د" در بروز بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی- عروقی، انواع سرطان‌ها به خصوص سرطان کورورکتال، بیماری ام اس یا مولتیپل اسکلروزیس ثابت شده است. همچنین کمبود ویتامین "د" باعث کاهش سطح ایمنی و بروز انواع آلرژی از جمله آسم به خصوص در کودکان می‌گردد.

## علل کمبود ویتامین "د"

☞ در معرض نور خورشید قرار نگرفتن، (برای ساختن ویتامین "د" لازم است سطح پوست در معرض مستقیم نور خورشید بدون واسطه‌ی شیشه و ضدآفتاب قرار بگیرد. بدین منظور لازم است دست‌ها، صورت و پاها حداقل دو بار در هفته به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در معرض نور آفتاب باشد. بهترین زمان از ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر)

☞ افراد در معرض کمبود خطر

- ۱- سالمندان و کودکان شیرخوار
- ۲- افراد با پوست تیره
- ۳- ساکنان مناطق با آلودگی هوا
- ۴- استفاده از کرم‌های ضد آفتاب
- ۵- نوع پوشش

## بیماری‌های شایع در اثر کمبود ویتامین "د"

### ۱- راشیتیس

کمبود ویتامین د در نوزادان و کودکان سبب ایجاد بیماری راشیتیس یا ریکتز می‌شود. در این کودکان کمبود ویتامین و فسفر نیز وجود دارد. در این بیماری در ساخت استخوان‌های بزرگ اختلال ایجاد شده و این استخوان‌ها دچار خم‌شدگی می‌شود.

