

# علائم کمبود ویتامین D در بدن را بشناسید



[heading] سلامت نیوز: حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد ویتامین D از طریق خورشید جذب بدن میشود و برای مقابله با برخی از بیماری‌های 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 آنها اشاره میشود. [heading/]

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری آنلاین، بزرگترین منبع ویتامین D نور خورشید است. این ویتامین خورشیدی برای سلامت استخوان‌ها، پوست و سلامت روحی روانی لازم و ضروری است.

حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد ویتامین D از طریق خورشید جذب بدن میشود و برای مقابله با برخی از بیماری‌های 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 آنها اشاره میشود.

## محققان چه می‌گویند؟

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

نیاز بیشتری به این ویتامین دارند.

به عقیده‌ی محققان آمریکایی کودکانی که از دریافت نور خورشید و در نتیجه جذب کافی این ویتامین محروم هستند بیشتر در معرض راشیتسم قرار می‌گیرند. افراد بزرگسالی نیز که با این کمبود روبه‌رو می‌شوند در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند. کمبود ویتامین D همچنین باعث تشدید خطر ابتلا به پرفشاری خون و دیابت نوع ۲ می‌شود.

به عقیده‌ی محققان افرادی که دچار بیماری‌های مزمن هستند نیاز بیشتری به این ویتامین دارند که این نیاز به حدود ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد بین المللی نیز می‌رسد. به عقیده‌ی محققان انجمن مقابله با سرطان آمریکا، در سنین بالاتر (بعد از ۵۰ سالگی) پوست به اندازه‌ی کافی ویتامین D سنتز نمی‌کند و کلیه‌ها کارایی لازم در تبدیل آن به نوع قابل استفاده‌ی بدن را از دست می‌دهند. علاوه بر این افراد سالمند بنا به شرایط بدنیشان کمتر بیرون از منزل رفته و در معرض آفتاب قرار می‌گیرند. بنابراین بیشتر با کمبود این ویتامین مواجه می‌شوند. علاوه بر این افرادی که دچار بیماری‌های التهابی، بیماری سلیاک و کرون هستند بیشتر در معرض کمبود ویتامین D قرار می‌گیرند؛ چون این قبیل بیماری‌ها روی جذب چربی‌ها تأثیر منفی دارند.

## علائم کمبود ویتامین D

### کمبود ویتامین D: دل و دماغ ندارید

اگر احساس می‌نید که بی‌حوصله و افسرده شده‌اید و کوچک‌ترین مسئله‌ای اسباب ناراحتی‌تان را فراهم می‌سازد به پزشک مراجعه کرده و میزان ویتامین D بدن‌تان را بررسی کنید. به عقیده‌ی محققان آمریکایی ویتامین D میزان سروتونین بدن را افزایش می‌دهد. در نتیجه کمبود آن باعث تغییر در خلق و خوی شده و افسردگی می‌آورد. نتایج پژوهشی که در سال ۱۹۹۸ انجام شده است نشان می‌دهد افراد سالمی که در فصل زمستان مکمل ویتامین D دریافت می‌کنند وضعیت روحی بهتری نسبت به افرادی که از این مکمل‌ها 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 برنامه‌ی غذایی گنجانده شوند.

### کمبود ویتامین D: وزن اضافه می‌کنید

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

### **کمبود ویتامین D: نفس کم می‌آورید**

اگر اهل ورزش هستید باید در طول جلسات ورزشی استقامت بدن را حفظ کرده و بالا ببرید. اگر متوجه افت ناگهانی و بی‌دلیل مقاومت بدن خود شده‌اید و به اصطلاح کم می‌آورید به میزان ویتامین D بدن خود شک کنید. این ویتامین برای افزایش و حفظ مقاومت جسمانی بدن لازم است. باید بدانید که ورزشکاران حرفه‌ای روزانه از مکمل‌های این ویتامین و مواد غذایی حاوی آن استفاده کرده و به طور مرتب در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند تا کم نیاورند.

### **کمبود ویتامین D: سرتان عرق می‌کند**

تعریق منطقه‌ای در ناحیه‌ی سر یکی از علائم احتمالی کمبود ویتامین D است. حدود یک قرن هست که متخصصان به مادرهای جوان نیز تأکید می‌کنند اگر نوزادشان از ناحیه‌ی سر دچار تعریق می‌شود 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 می‌تواند در نتیجه‌ی گرما باشد. اما تعریق ناحیه‌ی جمجمه و سر نیاز به بررسی‌های پزشکی دارد.

### **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. استفاده از کرم ضدآفتاب با SPF90 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.

## کمبود ویتامین D: استخوان درد دارید

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 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.