



معاونت بهداشتی
مرکز بهداشت استان اصفهان
واحد بهبود تغذیه جامعه

نقش ویتامین D در بدن

ویتامین D و اهمیت آن

ویتامین D در هنگام مواجهه پوست بدن با نور آفتاب ساخته می شود به طوری که ۹۰ درصد نیاز به این ویتامین از تابش مستقیم نور خورشید فراهم می شود. ویتامین D در تنظیم جذب و کارکرد کلسیم نقش حیاتی دارد و در صورت کمبود ویتامین D، کمبود کلسیم نیز ایجاد می گردد.

نقش ویتامین D در بدن

استحکام استخوان ها، محافظت در برابر دیابت، انواع سرطان، بیماری های قلبی و بیماری های خود ایمنی مثل MS، نقش کلیدی در عملکرد سیستم ایمنی بدن امروزه کمبود این ویتامین در کشور ما در تمامی گروه های سنی اعم از کودکان، نوجوانان، بزرگسالان، سالمندان و زنان باردار و شیرده دیده می شود و یک مسئله جدی است.

منابع غذایی حاوی ویتامین D

این ویتامین به میزان اندکی در ماهی، زرده تخم مرغ، جگر و شیر وجود دارد. بسیاری از غذاهایی که ما می خوریم به طور طبیعی ویتامین D ندارد.

عوارض کمبود این ویتامین

توقف رشد بدن، دردهای استخوانی، فساد استخوانی، افزایش احتمال ابتلا به دیابت، سرطان ها، افسردگی و ام اس، ضعف ماهیچه ها





راه های پیشگیری از کمبود ویتامین D

- قرار دادن دست ها و پاها در معرض نور مستقیم خورشید به مدت ۱۰ دقیقه ۳ تا ۴ بار در هفته
- استفاده از شیر غنی شده با ویتامین D و منابع غذایی حاوی این ویتامین
- مکمل یاری با ویتامین D

عوارض مسمومیت و تجمع ویتامین D

- افزایش سطح کلسیم و آسیب به رگ ها، کلیه ها و قلب

علائم مسمومیت و تجمع ویتامین D

- ضعف و خواب آلودگی، سر درد
- تهوع و استفراغ، یبوست، خشکی دهان، طعم آهن در دهان، کاهش اشتها

مکمل یاری با ویتامین D

با توجه به این که سفره غذایی ایران به طور معمول از نظر ویتامین D فقیر است، مکمل یاری با این ویتامین در افراد سالم طبق جدول زیر جهت پیشگیری از کمبود، ضروری است.

جدول مکمل یاری با ویتامین D

مدت زمان مصرف	میزان مصرف	گروه هدف
از ۳ تا ۵ روز بعد از تولد، هر روز	۴۰۰ واحد	۰ تا ۲۴ ماهگی
هر دو ماه یک بار	۵۰۰۰ واحد	۶-۲ ساله
هر دو ماه یک بار	۵۰۰۰ واحد	۷-۱۲ ساله
هر یک ماه یک بار	۵۰۰۰ واحد	۷۰-۱۲ ساله
هر یک ماه یک بار	۵۰۰۰ واحد	۷۰ سال به بالا

به امید سلامت روزافزون شما
 واحد بهبود تغذیه جامعه
 معاونت بهداشتی دانشکاه علوم پزشکی اصفهان