مصادر فيتامين الشمس «D»

◄المعروف عن فيتامين (د) أنه ضروري وأساسي لبناء العظام والحفاظ على صحتها، ولوقاية الأطفال من الكساح، والبالغين من مرض هشاشة العظام. غير أن فوائد هذا الفيتامين لا تتوقف عند ذلك، فقد تبين أنه يساعد على الوقاية من عدد كبير من الأمراض والاضطرابات الصحية بدءاً بالسرطان وانتهاءً بالإكتئاب، مروراً بمرض القلب والسكري والبدانة.

مصادر فيتامين (د)

فيتامين (د) هو واحد من العناصر المغذية موجود في كميات صغيرة في بعض الأطعمة، خاصة مشتقات الحليب المعززة به، إضافة إلى وجوده بشكل طبيعي في الأسماك الدهنية، مثل السالمون والسردين، والبيض واللحوم. (85 غراماً من سمك السالمون تحتوي على 360 وحدة دولية من فيتامين "د"، 75 غراماً من سمك التونة المعلب بالزيت: 200 وحدة دولية، كوب من الحليب المقوى بالفيتامين: 40 وحدة دولية، صفار

بيضة: 100 وحدة دولية)، غير أن هذه الكمية لا تكفي حاجة الجسم الذي يحصل على ما يحتاج إليه من هذا الفيتامين عن طريق التعرض لأشعة الشمس ما فوق البنفسجية. فهذه الأشعة تعبر الجلد وتحول الجزئيات الشبيهة بالكوليسترول الموجودة تحت الجلد إلى شكل أولي من فيتامين(د) الذي يدخل مجرى الدم. وفيتامين (د) قابل للذوبان في الدهون، ما يعني أنه في الإمكان تخزينه في الخلايا الدهنية، ما يسمح للجسم بإستخدامه مدة تصل إلى 3 أسابيع بعد تخزينه.

ما الكمية التي نحتاج إليها من الفيتامين (د)؟ يقول الاختصاصيون إن التعرض إلى أشعة الشمس مدة ربع ساعة يومياً، ما بين الساعة 10 صباحاً و3 بعد الظهر، يكفي لتزويدنا بالكمية التي نحتاج إليها منه. وينصح هؤلاء بحماية الوجه فقط بمرهم واقٍ من أشعة الشمس، وتعريض الذراعين والساقين لأشعة الشمس من دون إستخدام أي مرهم لمدة ربع ساعة. وإذا كنا نرغب في البقاء مدة أطول في الخارج علينا وقاية كل أجزاء جسمنا المعرضة للشمس بالمراهم الواقية. أما كمية فيتامين (د) التي ينصح بالحصول عليها يومياً فتتراوح بين 200و600 وحدة دولية، غير أن الكثير من الأبحاث الحديثة تؤكد أن هذه الكمية غير كافية، وتوصي بتناول 1700 وحدة دولية.

وتجدر الإشارة إلى أنه في الإمكان التأكد من مستوى فيتامين (د) لدينا عن طريق الخضوع لفحص دم بسيط.

وإذا كان مستوى الفيتامين في الدم أقل من 20 نانوغراماً في المليلتر الواحد (وهو الحد الأدنى المطلوب للوقاية من الكساح)، فإن هذا يشير إلى وجود نقص في الفيتامين. أما رفع هذا المستوى إلى أكثر من 30، فيساعد الجسم على امتصاص ضعف كمية الكالسيوم. ويعلق البروفيسور جايمس دود، أستاذ الطب العيادي في جامعة ميتشيغان الأمريكية، فيقول إن المستوى المطلوب للحفاظ على الصحة الجيدة، وللوقاية من الأمراض يتراوح بين 45و65. ويمكن استشارة الطبيب أو اختصاصي التغذية لتحديد الكمية التي يحتاج الفرد إلى تناولها عن طريق الأقراص المكملة في حالة معاناته نقصاً في هذا الفيتامين.

فيتامين (د) والعظام

يتجسد الدور الأساسي لفيتامين (د) في تثبيت الكالسيوم والفوسفور في الهيكل العظمي، ما يعزز نمو العظام ويزيد من قوتها وصلابتها. تشير الإحصاءات إلى أن نسبة كبيرة من الناس، خاصة أولئك الذين يعيشون في البلدان الباردة، لا تحصل حتى على الحد الأدنى المطلوب من هذا الفيتامين. غير أن نسبة

كبيرة أيضاً من سكان البلدان غير الباردة تفتقر إلى فيتامين (د) وذلك بسبب عدم تعرضها إلى أشعة الشمس للمدة اللازمة يومياً.

تشكل النساء النسبة الأكبر من الأشخاص الذين يفتقرون إلى فيتامين (د)، يليهن المراهقون الذين يمضون النسبة الأكبر من أوقاتهم في الداخل. والواقع أن انخفاض مستويات فيتامين (د) في الجسم يؤدي إلى نتائج سلبية جداً على مستوى العظام، منها الإصابة بمرض لين العظام. وخلافاً لمرض هشاشة العظام الذي يتميز بتراجع في كثافة النسيج العظمي، فإن لين العظام يسبب ليونة في الهيكل العظمي، ما يؤدي إلى آلام وأوجاع في جميع انحاء الجسم. تشير الإحصاءات إلى أن 85 في المئة من النساء اللواتي يدخلن المستشفيات بسبب كسور في الوركين متعلقة بتخلخل العظم، يعانين نقصاً في فيتامين (د).

فوائد فيتامين (د) الأخرى

القلب والأوعية الدموية: أظهر العلماء الألمان أن هناك ارتباطاً بين الإصابة بمرض القلب وإنخفاض مستويات فيتامين (د) في الجسم. فقد أظهرت الاختبارات أن مستويات هذا الفيتامين لدى المصابين بقصور مزمن في القلب هي أقل بنسبة 50 في المئة، مما هي عليه لدى الأصحاء. من جهة ثانية تقول البروفيسورة الأمريكية أزي يونغ إن فيتامين (د) يساعد على الوقاية من الالتهابات التي تلعب دوراً في الإصابة بمرض القلب، كذلك فإنه يسهم في تنظيم ضغط الدم. وكانت الإحصاءات قد أشارت إلى إن الإفتقار إلى فيتامين (د) قد يزيد من خطر الإصابة بمرض الشريان المحيطي.►