أشعة الشمس.. المصدر الطبيعي لفيتامين «D»



التعرّض لمدة 15-10 دقيقة لأشعة الشمس يعتبر كافياً للحصول على الاحتياجات اليوميّة من فيتامين (D) للبالغين.

التعرّض لقدر قليل من أشعة الشمس يعتبر كافياً للحصول على فيتامين (D) لجميع الأعمار، وليس فقط لكبار السن، الذين تتناقص لديهم القدرة في الحصول على الفيتامين. وهكذا تصبح الشمس من أهم مصادر التزود بفيتامين (D) لمعظم النّاس.

لتحقيق التوازن بين التعرّض المفيد لأشعة الشمس، وتوفير الحماية اللازمة من أشعة الشمس الضارة، والمسببة لمرض السرطان، فإنّ أخصائيي الجلد يوصون بالتعرض لضوء الشمس لمدة 15-10 دقيقة ثلاث مرّات في الأسبوع، حيث يعد ذلك كافياً للجسم البشري لإنتاج الجرعة المطلوبة من فيتامين (D)، وفي نفس الوقت، فإنّ فيتامين (D) يؤدي إلى زيادة قدرة الجسم على امتصاص عنصر الكالسيوم بنسبة 80%.

فيتامين (D) يقوم بتنظيم عملية تكوّن العظام وامتصاص الكالسيوم والفسفور من الأمعاء.

يعد التعرّض المباشر لأشعة الشمس، على الأقل ثلاث مرّات أسبوعياً، كافياً لتوليد الكمية المطلوبة من الفيتامين، مع التأكد من وصول الأشعة إلى الوجه والذراعين والأيدي أو الظهر. وإذا كان هذا غير ممكنا، فيجب اتّخاذ الإجراءات الإضافية اللازمة للحصول على فيتامين (D) من الغذاء. وهناك القليل من الأغذية الغنية بهذا الفيتامين، من بينها زيت كبد الحوت، سمك السلمون والسردين، ومنتجات الألبان المدعمة بالفيتامين.

من المعروف أنّ عنصر الكالسيوم ضروري لجسم الإنسان من أجل المحافظة على قوة العظام والأسنان، وتجنب هشاشة العظام، بالإضافة إلى المحافظة على الأداء الجيّد للقلب والعضلات والأعصاب. ولكي يؤدي الكالسيوم وظيفته، فإنّه يجب توفر نسبة معينة من فيتامين (D) في الجسم، وبمعنى آخر، أنّ وجود كميات كبيرة من الكالسيوم في جسم الإنسان، تكون عديمة الفائدة، ما لم يقترن ذلك بوجود الكمية المناسبة من فيتامين (D) لهذا دع أشعة الشمس تؤدي دورها بسخاء!!!

جرعات يومية لازمة لكلّ الأعمار:

فيتامين (D)، والذي يعرف أيضاً باسم فيتامين أشعة الشمس (لأنّ الجسم يقوم بإفرازه عند التعرض لضوء الشمس) هو فيتامين يذوب والدهون مشابهاً بذلك الهرمون، كما يقوم بتنظيم عملية تكوّن العظام وامتصاص الكالسيوم والفسفور من الأمعاء. يوصي الأطباء بضرورة حصول البالغين فيما بين عمر 19 و50 سنة على 400 وحدة دولية من فيتامين (D) يومياً. أمّا البالغين فوق 50 سنة، فإنّه يجب أن يحصلوا على 800 وحدة دولية والتعرّض لأشعة الشمس من 15-10 دقيقة في اليوم. ذلك يعتبر كافياً لتلبية الاحتياجات اليومية للبالغين. أما فيما يتعلق بالنساء بشكل خاص، فيوصي الأطباء، النساء الحوامل والمرضعات بضرورة الحصول على 500-400 وحدة دولية من فيتامين (D) يومياً، وحسب دراسة أصدرتها جمعية الأطباء الأميركية، فإنّه يوصى بضرورة الحصول على نسبة إضافية من فيتامين ومن الأغذية المدعمة بالفيتامين أو الأدوية، خلال فصل الشتاء بشكل خاص، حيث تكفي كمية 15 ميكروغرام من فيتامين (D) يومياً للوقاية من هشاشة العظام.

كما يجب لفت عناية المسافرين إلى الأماكن السياحية الشمسة، بضرورة اتّخاذ الاحتياطات اللازمة لحماية الجلد من أشعة الشمس القوية لفترات طويلة، مما قد يسبب مضاعفات مثل حروق الجلد إثر التعرّض لأشعة الشمس المفرطة. لهذا يجب اتباع الجرعات الصحيحة عند التعرّض لأشعة الشمس.

- إنّ التزود فيتامين (D) عن طريق أشعة الشمس يعد من أهم المصادر لمعظم النّاس.
- فيتامين (D) يؤدّي إلى زيادة قدرة الجسم على امتصاص عنصر الكالسيوم بنسبة 80 بالمئة.