

## راه‌های جبران ویتامین دی

تهران (پانا) - ویتامین D یک ماده مغذی ضروری است که برای حفاظت استخوان‌ها و داشتن عضلات قوی لازم است. کمبود مزمن ویتامین D در بزرگسالان منجر به پوکی استخوان، ضعف عضلانی و افزایش خطر سست شدن بدن می‌شود.

به گزارش جام جم آنلاین، این ویتامین محلول در چربی در درجه اول به جذب کلسیم، رشد استخوان و معدنی شدن کمک می‌کند.

این ماده همچنین در کار سیستم ایمنی بدن، هضم، عملکرد قلب و غیره نقش دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین D می‌تواند به جلوگیری از بیماری‌های مختلف مانند آرتریت روماتوئید، لوپوس اریتماتوز سیستمیک، پسوریازیس، دیابت نوع ۱، مولتیپل اسکلروزیس، سرطان، و بیماری قلبی کمک شایانی کند.

باین‌ها، رابطه ویتامین D با این موارد هنوز به‌ZWNJ& خوبی در میان مردم درک نشده است.

ده روش مؤثر برای افزایش سطح ویتامین D چه روش‌های هستند؟

ویتامین D یک ماده مغذی ضروری است که توسط بسیاری از افراد در سراسر جهان به‌ZWNJ& اندازه کافی دریافت نمی‌شود. در زیر ده روش مؤثر برای افزایش سطح ویتامین D در بدن وجود دارد:

نور خورشید: ویتامین D اغلب به‌ZWNJ& عنوان (ویتامین آفتاب) شناخته می‌شود. پوست ما میزبان نوعی کلسترول است که ویتامین D را در حضور نور خورشید می‌سازد. باین‌ها، مقدار ویتامین D بدن شما می‌تواند به پارامترهای مختلفی مانند رنگ پوست، قسمت در معرض بدن، سن و غیره بستگی داشته باشد. قرارگرفتن در معرض آفتاب از ۱۰۰۰ ساعت تا ۱۵۰۰ ساعت یک روش عالی برای حفظ ویتامین D بدن است.

غذاهای دریایی: ماهی‌ها، های چرب و غذاهای دریایی از غنی‌ترین منابع غذایی طبیعی ویتامین D هستند. بسیاری از انواع غذاهای دریایی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ (قلب، ماهی قزل‌آلای رنگین‌کمان، کمان، ماهی خال‌خال، صدف، سالمون، ساردین و آنچوی) هستند.

قارچ: قارچ تنها منبع کاملاً گیاهی ویتامین D است. قارچ‌ها نیز مانند انسان‌ها، در اثر قرارگرفتن در معرض نور UV می‌توانند ویتامین D خود را بسازند. انسان نوعی ویتامین D<sub>۳</sub> (کلکالسیفرول) تولید می‌کند، درحالی‌که قارچ D<sub>۲</sub> (ارگوکالسیفرول) تولید می‌کند. باین‌ها، همیشه باید آنها را از یک منبع معتبر مانند فروشگاه‌های مواد غذایی یا بازار کشاورزان خریداری کرد تا از قرارگرفتن در معرض انواع سمی جلوگیری کند. به‌ZWNJ& خصوصاً قارچ شیاتا برای کسب این ویتامین به‌ZWNJ& شدت توصیه می‌شود.

زرده تخم‌ها: مرغ زرده تخم‌ها، مرغ غنی ویتامین D است که می‌تواند به‌ZWNJ& راحتی به رژیم غذایی معمول افراد اضافه شود.

غذاهای غنی شده: ممکن است ویتامین D به برخی غذاها اضافه شود تا ارزش غذایی آنها افزایش یابد. این فرایند استحکامات نامیده می‌شود.

برخی از کالاهای غنی شده با ویتامین D شامل:

شیر سویا، بادام  
آب؛ پرتقال  
غلات آماده خوردن  
انواع خاصی از ماست  
توفو

غذاهای لبنی: فرآورده‌های لبنی مانند پنیر سوئیس، شیر گاو، کشک، پنیرک همچنین منابع ویتامین D خوبی هستند.

یک قاشق غذاخوری روغن کبد ماهی حاوی ۱۳۶۰ واحد بین‌المللی ویتامین D است. مصرف روغن کبد ماهی با آب گرم یا مصرف کپسول روغن کبد ماهی می‌تواند سطح ویتامین D را افزایش دهد.

مکمل‌ها: برای بسیاری از افراد، مصرف مکمل ویتامین D ممکن است بهترین روش برای اطمینان از مصرف کافی باشد. ویتامین D به دو شکل اصلی بیولوژیکی وجود دارد: D۲ (ارگوکالسیفرول) و D۳ (کلکالسیفرول). به طور معمول، D۲ از گیاهان و D۳ از حیوانات حاصل می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که D۳ ممکن است به طور قابل‌توجهی در افزایش و حفظ سطح کلی ویتامین D مؤثرتر از D۲ باشد، بنابراین یک مکمل با این فرم می‌تواند به حفظ سطح ویتامین D در بدن کمک کند. علاوه بر این، خرید مکمل‌های با کیفیت بالا که به طور مستقل آزمایش شده‌اند مهم است.

لامپ ماورا بنفش (UV): لامپ‌هایی که از اشعه ماورا B بنفش ساطع می‌کنند نیز ممکن است سطح ویتامین D را افزایش دهند. هنگامی که پوست در معرض اشعه UV-B از خورشید قرار می‌گیرد، می‌تواند ویتامین D. خود را تولید کند لامپ‌های UV عملکرد خورشید را تقلید می‌کنند و اگر قرارگرفتن در معرض آفتاب به دلایل جغرافیایی در داخل خانه محدود شود، می‌تواند بسیار مفید باشد. از اشعه ماورا بنفش برای چندین دهه از نظر درمانی برای موارد مختلف پوستی استفاده می‌شده است، اما اخیراً به‌عنوان راهی برای بهبود سطح ویتامین D به بازار عرضه شده است. قرارگرفتن در معرض زیاد ممکن است باعث سوختن پوست شود. توصیه می‌شود هر بار حداکثر ۱۵ دقیقه در معرض خطر قرار بگیرید.

ورزش روزانه: تحقیقات ثابت کرده است که افراد دارای فعالیت بدنی منظم مانند راه‌رفتن، آهسته دویدن، دوچرخه‌سواری دارای سطح ویتامین D بهتری هستند.

بدن به چه مقدار ویتامین D نیاز دارد؟

معمولاً ۴۰۰۰-۱۰۰۰ IU به‌عنوان دوز روزانه ایمن برای حفظ سطح سالم ویتامین D در نظر گرفته می‌شود. با این وجود، افراد ممکن است به دوزهای بسیار بیشتری احتیاج داشته باشند خصوصاً اگر سطح فعلی آنها بسیار کم باشد یا در معرض نور کمی از خورشید باشند.

سطح مطلوب ویتامین D در خون مشخص نیست اما احتمالاً بین ۲۰ تا ۵۰ نانوگرم در میلی‌لیتر کاهش می‌یابد. مکمل کلسیم به همراه مصرف ویتامین D برای استخوان‌ها و عضلات قوی از نظر ساختاری ضروری است.

مباحث و نظرات مختلفی در مورد میزان ویتامین D موردنیاز بدن وجود دارد.

طبق گفته آکادمی ملی پزشکی ایالات متحده: ۶۰۰-۸۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D روزانه برای اکثریت مردم کافی در نظر گرفته می‌شود.

آکادمی ملی پزشکی ایالات متحده همچنین پیشنهاد می‌کند که دریافت روزانه حداکثر ۴۰۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D برای اکثر افراد بی‌خطر است، اگرچه برای افزایش سطح خون در برخی افراد، دوزهای بسیار بیشتری ممکن است به طور موقت لازم باشد.

حالا در مورد ۷ غذایی صحبت کنیم که منابع سرشار ویتامین D هستند و قراردادن آنها در وعده‌های غذایی می‌تواند ما را از داشتن بدنی با کمبود ویتامین D در امان قرار دهد.

برای افزایش ویتامین دی چه کنیم؟

ماهی سالمون یک ماهی چرب محبوب و منبع عالی ویتامین D است.

بر اساس داده‌های ترکیب مواد غذایی وزارت کشاورزی ایالات متحده (USDA)، یک وعده ۳/۵ اونس (۱۰۰ گرمی) ماهی سالمون آتلانتیک پرورشی حاوی ۵۲۶ واحد بین‌المللی ویتامین D است.

به طور متوسط، ماهی سالمون صید شده ۹۸۸ واحد بین‌المللی ویتامین D در هر وعده ۳/۵ اونس (۱۰۰ گرم) در خود موجود دارد.

باین‌حال، ماهی سالمون پرورشی فقط ۲۵٪ از ویتامین D را نسبت به نوع وحشی این ماهی را شامل می‌شود. با همه این تفاسیر، یک وعده ماهی سالمون پرورشی حدود ۲۵۰ IU ویتامین D را تأمین می‌کند.

شاه ماهی و ساردین

شاه‌ماهی است که در سراسر دنیا مصرف می‌شود. می‌توان آن را به صورت خام، کنسرو شده، دودی یا ترشی سرو کرد. این ماهی کوچک همچنین یکی از بهترین منابع ویتامین D است.

شاه‌ماهی تازه آتلانتیک ۲۱۶ واحد بین‌المللی از ویتامین D در هر وعده ۳/۵ اونس (۱۰۰ گرمی) فراهم می‌کند. اگر ماهی تازه موردعلاقه شما نیست، شاه‌ماهی ترشی نیز منبع خوبی از ویتامین D است و ۱۱۲ واحد بین‌المللی در هر وعده ۳/۵ اونس (۱۰۰ گرم) یا ۱۴ درصد از DV را تأمین می‌کند. باین‌حال، شاه‌ماهی ترشی همچنین حاوی مقدار زیادی سدیم است که برخی افراد بیش از حد آن را مصرف می‌کنند و این مناسب بدن نیست.

روغن کبد ماهی

روغن کبد ماهی یک مکمل محبوب است. اگر ماهی را دوست ندارید، مصرف روغن جگر ماهی می‌تواند کلید اصلی به‌دست‌آوردن مواد مغذی خاصی باشد که در منابع دیگر در دسترس نیستند. این روغن یک منبع عالی از ویتامین D است، با حدود ۴۴۸ واحد بین‌المللی در هر قاشق‌چای و چای‌خوری (۴/۹ میلی‌لیتر)، مقدار زیادی ویتامین D را بدن جذب می‌کند. سال‌هاست که برای جلوگیری از کمبود ویتامین D و درمان آن در کودکان استفاده می‌شود.

روغن کبد ماهی نیز همین‌طور منبع خارق‌العاده ویتامین A است، با ۱۵۰٪ DV فقط در یک قاشق‌چای و چای‌خوری (۴/۹ میلی‌لیتر). با این حال، ویتامین A می‌تواند در مقادیر زیاد سمی باشد. بنابراین در مصرف روغن جگر ماهی احتیاط کنید، مطمئن شوید که زیاد مصرف نمی‌کنید. علاوه بر این، روغن کبد ماهی دارای مقدار زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ است که بسیاری از افراد از کمبود آن برخوردار هستند.

کنسرو تن

بسیاری از افراد به دلیل طعم و مزه و روش نگهداری آسان ماهی کنسرو از آن لذت می‌برند. همچنین معمولاً ارزان‌تر از خرید ماهی تازه است. همچنین تن منبع خوبی از نیاسین و ویتامین K است متأسفانه، کنسرو ماهی‌تن حاوی متیل جیوه است، سمی که در بسیاری از انواع ماهی وجود دارد. اگر در بدن شما جمع شود، می‌تواند مشکلات جدی سلامتی ایجاد کند با این‌حال، برخی از انواع ماهی‌ها خطر کمتری نسبت به انواع دیگر دارند. به‌عنوان مثال، ماهی‌تن سبک معمولاً انتخاب بهتری نسبت به ماهی سفید است &ndash; خوردن آن تا ۶ اونس (۱۷۰ گرم) در هفته (۱۷ منبع معتبر) بی‌خطر است.

## زرده تخم مرغ

افرادی که ماهی نمی‌خورند باید بدانند که غذاهای دریایی تنها منبع ویتامین D نیستند. تخم‌مرغ کامل منبع خوب دیگری است و همچنین یک ماده غذایی فوق‌العاده مغذی است. درحالی‌که بیشتر پروتئین موجود در تخم‌مرغ در سفید وجود دارد، چربی، ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتر در زرده یافت می‌شود. یک زرده تخم‌مرغ معمولی حاوی ۳۷ واحد بین‌المللی ویتامین D یا ۵٪ از DV است

سطح ویتامین D در زرده تخم‌مرغ به‌قرار گرفتن در معرض آفتاب و مقدار ویتامین D خوراک مرغ بستگی دارد.

علاوه بر این، تخم‌مرغ‌هایی که از غذای غنی شده با ویتامین D استفاده می‌کنند ممکن است تا ۶۰۰۰ IU ویتامین D در هر زرده داشته باشند.

انتخاب تخم‌مرغ یا از مرغ‌هایی که در خارج پرورش می‌یابند و یا با ویتامین D زیاد در بازار عرضه می‌شوند می‌تواند راهی عالی برای تأمین نیازهای روزانه شما باشد.