

فيتامين D:

فيتامين (د) يلعب دوراً هاماً في حماية عظامك وحسبك و أساسي لامتصاص الكالسيوم. الأطفال يحتاجون إلى فيتامين (د) لبناء عظام قوية، والكبار في حاجة إليه للحفاظ على عظامهم قوية وصحية. إذا كنت لا تحصل على ما يكفي من فيتامين D، قد تكون عظامك أقل كثافة، وبالتالي تصبح أكثر عرضة للكسور كلما تقدمت في السن.

كم فيتامين D هل أنت بحاجة؟

الاستهلاك اليومي لفيتامين (د) والموصى به من قبل مجلس الغذاء والتغذية من معهد الطب التابع للأكاديمية الوطنية، وهو ما يمثل الكمية الكافية للحفاظ على صحة العظام في الأشخاص:

جدول (٢): التوصيات الغذائية المقترحة لفيتامين (د)
[[Recommended Dietary Allowances (RDAs)]]

العمر	الرجل	المرأة	الحامل	المرضع
١٢٠٠ شهر*	١٧٠٠	١٧٠٠		
١٣-١٠ سنة	١٧٠٠	١٧٠٠		
١٤-١٨ سنة	١٧٠٠	١٧٠٠	١٧٠٠	١٧٠٠
١٩-٥ سنة	١٧٠٠	١٧٠٠	١٧٠٠	١٧٠٠
٥١-٧٠ سنة	١٧٠٠	١٧٠٠		
٦١+ سنة	١٧٠٠	١٧٠٠		

* الكميات الكافية [وحدة دولية (IU - International Unit)]

مصادر فيتامين (د):

هناك ثلاث طرق للحصول على فيتامين (د):

- أشعة الشمس
- الغذاء
- المكملات الغذائية
- أشعة الشمس

يلزم تجنب فيتامين (د) عند تعرض الجلد لضوء الشمس، يقوم الجسم بعدها بتخزينه لاستخدامه في وقت لاحق.

يسبب المخاوف حول سرطان الجلد، يفضل الكثير من الناس البقاء بعيداً عن الشمس، واستخدام أي المنتجات الواقية من الشمس أو sunblock لحماية بشرتهم. استخدام هذه المستحضرات من أهم العوامل التي تحد من قدرة الجلد على صنع فيتامين (د) بنسبة ٩٥ في المئة لذا فمعظم الناس بحاجة للحصول على فيتامين (د) من مصادر أخرى، بما في ذلك تناول الأطعمة الغنية بفيتامين (د) وأخذ مكملات غذائية.

• الغذاء

متوفر بشكل طبيعي في عدد قليل من الأطعمة، بما في ذلك الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين. يضاف فيتامين (د) أيضاً إلى الحليب وبعض منتجات الألبان وعصير البرتقال والحليب المتبخر وحبوب الإفطار الجاهزة.

فمن الصعب جدا الحصول على الكميات الموصى بها من الغذاء وحده. معظم الناس بحاجة إلى تناول مكملات فيتامين (د) للحصول على ما يكفي من المعادن اللازمة لصحة العظام.

• المكملات الغذائية

في حالة عدم حصولك على ما يكفي من فيتامين (د) من أشعة الشمس والمواد الغذائية، فيجب تناول المكملات. ولكن، قبل إضافة مكملات فيتامين (د)، تحقق ما إذا كان أي من الفيتامينات أو الأدوية التي تأخذها تحتوي على فيتامين (د). الكثير من مكملات الكالسيوم تحتوي على فيتامين (د).

مثال على نظام غذائي غني بالكالسيوم وفيتامين د:

٢٣٦ مل من عصير البرتقال مدعم بالكالسيوم وفيتامين د ١ كوب من الكورن فليكس بحبوب كاملة مدعمة بفيتامين د ٤ أوقيات حليب خالي الدسم	فطور
٨٥ جراماً من اللحم المفروم، على خبز البرجر مع : ١ شريحة الجبن خالي الدسم ١ ورقة خس شريحتين طماطم ١ سلطة خضراء مع: ١ بيض مسلوق ٢ ملعقة كبيرة سوس سلطة منخفض السعرات الحرارية ٨ حبات جزر صغيرة ٢٣٦ مل حليب خالي الدسم	فطور
١ حبة برتقال	وجبة خفيفة
٨٠ جراماً من صدر دجاج ½ كوب بروكلي ¾ كوب رز ٢ شريحتي خبز فرنسي مع ملعقة شاي زبدة. ١ كوب فراولة مع ٢ ملعقة كريمة قليلة الدسم.	العشاء

التحليل الغذائي:

السعرات الحرارية: ١٥٠٠، البروتين: ٩٤ جرام، الكربوهيدرات: ٢٠٥ جرام، الدهون: ٣٣ جرام، الصوديوم: ١٨٢٥ ملجرام، بوتاسيوم: ٣.٣٣٦ ملجرام، كالسيوم: ١.٥٦٠ ملجرام، فيتامين د: ٤٠٠ وحدة دولية