

ویتامین نور آفتاب

ثمین علی
دانشجوی دانشگاه یو بی سی

ونکوور کانادا



را عنوان نموده‌اند. تأثیر مثبت این ویتامین بر نارسایی‌ها و بیماری‌های خودایمنی نظیر پسونریزیس و آرتریت روماتوئید و همچنین دیابت نوع اول و انواع حاد کووید-۱۹ ثابت شده است. بهبود شرایط بدنی ورزشکاران و تأثیر مثبت ویتامین دی بر شاخص گلیسمی بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم و همچنین اثرات احتمالی آن بر روی بهبود بیماری‌های

یکصد سال پس از کشف آثار شگرف ویتامین دی بر روی راشی‌تیسسم، مجدداً محققین علوم تجربی آثار درمانی و دارویی جدیدی را برای این ویتامین یافته‌اند و این سبب گردیده که ویتامین مذکور دوباره به صدر اخبار داروهای مکمل بازگردد. اخیراً تعدادی از محققین حوزه‌ی اندوکرینولوژی اثرات اثبات‌شده‌ی جدیدی از ویتامین دی بر روی سیستم ایمنی

لحاظ وجود ویتامین دی بیشتر مشهور هستند. برخی از مجامع پزشکی، دوز روزانه‌ی ۴۰۰ تا ۱۰۰۰ واحدی ویتامین دی برای کودکان و دوز روزانه‌ی ۶۰۰ تا ۱۰۰۰ واحدی برای نوجوانان را به‌عنوان دوز پیشگیرانه از کمبود این داروی مکمل توصیه می‌کنند. میزان مصرف ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ واحدی این ویتامین برای بالغین گزارش شده است. افراد دارای اضافه وزن و چاق به مقادیر بالاتری از آن نیازمند هستند. نکته‌ی مهم در مورد ویتامین دی این است که بایستی



سعی گردد که سطح ویتامین دی خون در ابتدا سنجیده شود تا در صورت کمبود آن، دوز روزانه ۵۰۰۰ واحدی دارو مصرف شود تا غلظت خونی ویتامین دی به شرایط عادی بازگردد. مشابه با بسیاری دیگر از داروها، ویتامین دی نیز بایستی با نظارت سیستم دارو و درمانی انجام پذیرد.

نورودژنراتیو نظیر پارکینسون، آلزایمر و مولتیپل اسکلروزیس هم همچنان در بوته‌ی آزمایش و مسیر مطالعات بالینی کنترل‌شده قرار دارد. نتایج مطالعات بالینی سه سال اخیر بر روی فعالیت‌های کاهنده‌ی التهاب، کاهش مرگ و میر و تقویت سیستم ایمنی ویتامین دی در انواع متوسط تا وخیم عفونت‌های ویروسی تنفسی ناشی از انواع ویروس کرونا بسیار امیدوار کننده بوده است. با انتشار برخی از این مطالعات، فروش ویتامین دی در ابتدای سال ۲۰۲۱ و در اوج تلفات ناشی از بیماری کرونا تا ۴۴ درصد نسبت به سال قبلش افزایش یافت. با این حال همچنان کمبود این ویتامین که به ویتامین نور آفتاب یا ویتامین خورشید هم شهره است، در بین مردم بسیاری از کشورهای دنیا وجود دارد. این مطلب منجر به وجود بسیاری از بیماری‌های مفاصل و غضروف‌ها در بین مردم ارتباط مستقیم دارد. عارضه‌ای که به راحتی و با صرف هزینه‌ای اندک قابل پیشگیری است. در چند مطالعه بالینی انجام شده در استان‌های مختلف کانادا در طی سالیان اخیر، کمبود ۲۵ هیدروکسی ویتامین دی در بین ۷۰ درصد مردم کانادا وجود دارد. آمار تقریباً مشابهی از تعدادی از مطالعات بالینی انجام‌شده در دانشگاه‌های ایران در مورد کمبود ویتامین دی در بین هموطنانمان هم وجود دارد. گفته می‌شود که مصرف ناکافی برخی غذاهای غنی از ویتامین دی علت اصلی این مسئله در بسیاری از کشورهای دنیا است. برخی از مهم‌ترین منابع طبیعی ویتامین دی عبارتند از: روغن کبد ماهی، ماهی سالمون، ماهی تونا، آب پرتقال غنی‌شده با ویتامین دی، شیر و لبنیات غنی‌شده با ویتامین دی، تخم‌مرغ، ماهی ساردین و کبد گاو. تعدادی از سبزیجات نظیر اسفناج، کیل، بامیه و سویا نیز حاوی ویتامین دی بوده و در بین سبزیجات از

