

فيتامين د



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

الخطوة الأولى لصحة عائلتك
The First Step to your Family's Health

ما هو فيتامين دال و أهميته لصحة الانسان

هو من الفيتامينات الذائبة في الدهون، له العديد من الوظائف في الجسم فهو يدخل في نمو الخلية وتنظيم عمل بعض الجينات في الجسم، كما يساعد على امتصاص الكالسيوم، وتنظيم تركيز نسبة الكالسيوم والفوسفات في الدم مما يساهم في صحة العظام والأسنان.



نقص فيتامين دال
($<30 \text{ nmol/L}$)

فيتامين دال غير كافي
($30 \text{ to } 50 \text{ nmol/L}$)

المعدل الطبيعي
($50 \text{ to } 250 \text{ nmol/L}$)

مستويات
فيتامين
دال

الكمية اليومية الموصي بها من فيتامين دال

600 IU / day	الأطفال من سن ١ - ١٨ الى البالغين من عمر ٧٠-١٩
800 IU / day	كبار السن فوق عمر ٧٠

كمية فيتامين دال المتوفرة فيه	الأطعمة الغنية بفيتامين دال
40 IU	سمك التونا، المعلب بالماء، (٣ اونص)
40 IU	جبن الشيدر (١ اونص)
4 IU	صدر الدجاج (٣ اونص)

كم عدد أنواع فيتامين دال الموجودة؟

هناك نوعان رئيسيان من فيتامين د:

- **فيتامين دال ٢ (ergocalciferol)** - مصدرها من النباتات، كالفطر البري الذي يزرع تحت ضوء الأشعة فوق البنفسجية، والذي يمثل المصدر الأفضل.
- **فيتامين دال ٣ (cholecalciferol)** - تصنعه بشرتنا عندما نتعرض لأشعة شمس كافية. ومن مصادره كذلك المنتجات الحيوانية مثل الأسماك واللحوم والبيض ومنتجات الألبان بالإضافة إلى نوع من أنواع الفطر والذي يسمى الياجس يحتوي أيضاً بشكل طبيعي على هذا النوع من فيتامين د.

هل فيتامين دال ٣ أفضل من فيتامين دال ٢؟

اثبتت الدراسات الحديثة أن الجسم يمتص فيتامين دي ٣ ويستخدمه بشكل أفضل من فيتامين د ٢.

المكملات الغذائية المتوفرة بالمراكز الصحية التابعة لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية، (والمصرفية بناءً على وصفة الطبيب وتقييمه)

١- أقراص الدواء

- فيتامين D2 ٥٠,٠٠٠ IU وحدة دولية، مرة-مرتين بالأسبوع (بناءً على وصفة الطبيب)
- فيتامين D٢ ١٠٠,٠٠٠ IU وحدة دولية، مرة واحدة باليوم (للحامل)

٢- الحقن (يمكن أن تشرب أو تؤخذ عن طريق الإبرة)

- فيتامين D2 ٦٠,٠٠٠ IU وحدة دولية، مرة واحدة بالشهر
- فيتامين D3 ٣٠,٠٠٠ IU وحدة دولية، مرة واحدة بالشهر

٣- للأطفال (تؤخذ كحقن)

- فيتامين D٣ ١٠٠ IU وحدة دولية، يوميًا (أو بناءً على وصفة الطبيب)

أبرز أعراض نقص فيتامين دال

قد لا تظهر أعراض واضحة لنقص فيتامين دال، ولكن نقصه يؤدي إلى:

مشاكل في العظام، الكساح عند الأطفال، هشاشة وتلين العظام عند الكبار.

مصادر فيتامين دال

- الشمس هي المصدر الرئيسي لفيتامين دال، (التعرض للشمس من ١٥ - ٣٠ دقيقة في اليوم، خلال الساعة ١٠ صباحاً إلى ٣ مساءً)
- الأطعمة الغنية بفيتامين دال
- المكملات الغذائية



لائحة الأطعمة الغنية بفيتامين دال

كمية فيتامين دال المتوفرة فيه	الأطعمة الغنية بفيتامين دال
1360 IU	زيت كبد الحوت (ملعقة واحدة)
570 IU	سمك السلمون (٣ اونص)
366 IU	الفطر (نصف كوب)
120 IU	حليب المدعمة بفيتامين دال (كوب واحد)
100-144 IU	حليب الشوفان والصويا واللوز المدعم بفيتامين دال (كوب واحد)
80 IU	حبوب الإفطار المدعمة بفيتامين دال (نصف كوب)
46 IU	سمك الساردين (حبتين)
44 IU	صفار البيض (بيضة واحدة)
42 IU	كبد البقر (٣ اونص)

النظام الغذائي لفيتامين دال

١٥٠٠ سعرة حرارية

يجب اختيار خيار واحد من كل مجموعة



النظام الغذائي لفيتامين دال

١٨٠٠ سعرة حرارية

يجب اختيار خيار واحد من كل مجموعة



<p>مجموعة النشويات: كوب من حبوب الإفطار المدعم بفيتامين دال ٨٠ * ٢</p> <p>مجموعة الحليب: كوب من الحليب أو اللبن أو الزبادي قليل الدسم (المدعم بفيتامين دال) ١٢٠</p> <p>مجموعة البروتين: ابيض مسلوق مع الصفار ٤٤</p> <p>مجموعة الخضراوات: كوب من الخضراوات الطازجة (نصف كوب من الفطر ٣٦٦)</p> <p>مجموعة الدهون: ملعقة صغيرة من زيت الزيتون أو ٦ حبات من المكسرات أو ٨ حبات من الزيتون أو ١/٢ ملعقة طعام زبدة الفول السوداني أو ملعقتين طعام من الافوكادو</p> <p>مجموعة الفواكه: حبة تفاح أو برتقال أو كمثرى أو ١/٢ كوب رمان أو ١/٤ كوب من الفراولة</p>	<p>الإفطار 690 IU</p>
<p>مجموعة النشويات: شريحة توست أو ١/٢ صمونة أو ١/٢ خبز البرغر أو ١/٤ شريحة خبز متوسطة الحجم (ما يعادل ٣٠ جرام)</p> <p>مجموعة البروتين: ٣٠ جرام حبة قليلة الدسم أو ملعقتين طعام لبنه قليلة الدسم ٤٠ IU</p> <p>مجموعة الفواكه: حبة تفاح أو برتقال أو كمثرى أو ١/٢ كوب رمان أو ١/٤ كوب من الفراولة</p>	<p>وجبة خفيفة 40 IU</p>
<p>مجموعة النشويات: كوب من الأرز أو المكرونة أو ١/٢ كوب من البطاطس المهروسة أو ١/٢ من أي نوع من البقوليات أو ١/٢ كوب من الشوفان</p> <p>مجموعة الخضراوات: كوبين من الخضراوات الطازجة أو كوب من الخضراوات المطبوخة</p> <p>مجموعة البروتين: ٩٠ جرام من السلمون (570)</p> <p>مجموعة الدهون: ملعقة طعام من الزيوت النباتية</p>	<p>الغداء 570</p>
<p>مجموعة الفواكه: حبة تفاح أو برتقال أو كمثرى أو ١/٢ كوب رمان أو ١/٤ كوب من الفراولة</p> <p>مجموعة الحليب: كوب من الحليب أو اللبن أو الزبادي قليل الدسم (المدعم بفيتامين دال) 120</p>	<p>وجبة خفيفة 120 IU</p>
<p>مجموعة النشويات: شريحة توست أو ١/٢ صمونة أو ١/٢ خبز البرغر أو ١/٤ شريحة خبز متوسطة الحجم (ما يعادل ٣٠ جرام) أو ١/٢ كوب من الشوفان أو ١/٢ كوب من البطاطس المهروسة أو ١/٢ من أي نوع من البقوليات</p> <p>مجموعة البروتين: ٩٠ جرام من التونا (40)</p> <p>مجموعة الخضراوات: نصف كوب فطر (366)</p> <p>مجموعة الدهون: ملعقة صغيرة من زيت الزيتون أو ١/٢ ملعقة طعام زبدة الفول السوداني أو ملعقتين طعام من الافوكادو</p>	<p>العشاء 404 IU</p>
<p>مجموعة الفواكه: حبة تفاح أو برتقال أو كمثرى أو ١/٢ كوب رمان أو ١/٤ كوب من الفراولة</p> <p>مجموعة الحليب: كوب من الزبادي قليل الدسم (المدعم بفيتامين دال) 120</p>	<p>وجبة خفيفة 120 IU</p>

<p>مجموعة النشويات: نصف كوب من حبوب الإفطار المدعم بفيتامين دال ٨٠</p> <p>مجموعة الحليب: نصف كوب حليب قليل الدسم أو زبادي قليل الدسم (المدعم بفيتامين دال) ٦٠</p> <p>مجموعة البروتين: ابيض مسلوق مع الصفار ٤٤</p> <p>مجموعة الخضراوات: كوب من الخضراوات الطازجة (نصف كوب من الفطر ٣٦٦)</p>	<p>الإفطار 550 IU</p>
<p>مجموعة الفواكه: ثمرة فاكهة (تفاحة أو برتقالة أو كمثرى أو كوب رمان أو ربع كوب فراولة)</p> <p>مجموعة الحليب: ربع كوب حليب قليل الدسم (المدعم بفيتامين دال) ٣٠</p>	<p>وجبة خفيفة 30 IU</p>
<p>مجموعة النشويات: كوب أرز أو مكرونة أو نصف رغيف أسمر</p> <p>مجموعة الخضراوات: كوب من الخضراوات الطازجة + كوب من الخضراوات المسلوقة</p> <p>مجموعة البروتين: ٩٠ جرام من السلمون ٥٧٠</p> <p>مجموعة الدهون: ملعقة طعام صغيرة من الزيوت النباتية</p>	<p>الغداء 570</p>
<p>مجموعة الفواكه: ثمرة فاكهة (تفاحة أو برتقالة أو كمثرى أو كوب رمان أو ربع كوب فراولة)</p> <p>مجموعة الحليب: ربع كوب زبادي قليل الدسم (المدعم بفيتامين دال) ٣٠</p>	<p>وجبة خفيفة 30 IU</p>
<p>مجموعة النشويات: شريحة توست أو ١/٢ صمونة أو ١/٢ خبز البرغر أو ١/٤ شريحة خبز متوسطة الحجم (ما يعادل ٣٠ جرام) أو ١/٢ كوب من الشوفان أو ١/٢ كوب من البطاطس المهروسة أو ١/٢ كوب من أي نوع من البقوليات (حصص - فول)</p> <p>مجموعة البروتين: ٩٠ جرام من التونا (١٣)</p> <p>مجموعة الخضراوات: كوب من الخضراوات الطازجة + ١/٢ كوب من الخضراوات المسلوقة</p>	<p>العشاء 13 IU</p>
<p>مجموعة الفواكه: حبة تفاح أو برتقال أو كمثرى أو ١/٢ كوب رمان أو ١/٤ كوب من الفراولة</p> <p>مجموعة الحليب: نصف كوب حليب قليل الدسم (المدعم بفيتامين دال) ٦٠</p>	<p>وجبة خفيفة 60 IU</p>

درجة حرارة بشرتك

الجلد الدافئ منتج أكثر كفاءة لفيتامين د من الجلد البارد. لذلك ، في يوم صيفي مشمس حار ، ستحصل على فيتامين د أكثر من يوم بارد.

الوزن

السمنة ترتبط بانخفاض مستويات فيتامين د، وارتفاع الوزن قد يؤثر على التوافر الحيوي لفيتامين د.

العمر

بالمقارنة مع الأشخاص الأصغر سنًا ، يكون لدى كبار السن مستويات أقل من المادة الموجودة في الجلد والتي يحولها ضوء الأشعة فوق البنفسجية إلى المادة الأولية لفيتامين (د) ، والدراسات تثبت ان كبار السن أقل كفاءة في إنتاج فيتامين (د) من الشباب.



صحة أمعائك

يتهم امتصاص فيتامين د الذي يتم تناوله في الطعام أو كمكمل غذائي في جزء من الأمعاء الدقيقة مباشرة من المعدة. عصارة المعدة ، وإفرازات البنكرياس ، والصفراء من الكبد ، وسلامة جدار الأمعاء - جميعها لها بعض التأثير على كمية الفيتامين التي يتم امتصاصها. لذلك ، فإن الحالات التي تؤثر على القناة الهضمية والهضم ، مثل مرض الاضطرابات الهضمية والتهاب البنكرياس المزمن ومرض كرون والتليف الكيسي ، يمكن أن تقلل من امتصاص فيتامين د.



تحذيرات من فيتامين دال ٢ و دال ٣

قد يحدث تسمم فيتامين د عند اخذه بجرعات عالية للغاية ويمكن أن تشمل الأعراض الغثيان والقيء، فقدان الشهية، الإمساك، الجفاف، التعب والارتباك. نظرًا لحقيقة أن فيتامين (د) دواء قابل للذوبان في الدهون ، يمكن أن تستمر آثار العلاج بفيتامين (د) لمدة شهرين أو أكثر بعد التوقف عن العلاج. من المهم أيضًا معرفة محتوى فيتامين د في المكملات الغذائية الأخرى التي قد تتناولها ، مثل الفيتامينات اليومية لا يجب أن تتناول جرعات عالية من مكملات فيتامين (د) بدون تعليمات الطبيب. أن تقو

العوامل التي يمكن أن تضعف مستوى فيتامين د ض مستوى فيتامين د

خط العرض الذي تعيش فيه

عند خطوط العرض العليا ، تنخفض كمية فيتامين (د) المنتجة للأشعة فوق البنفسجية التي تصل إلى سطح الأرض في الشتاء بسبب زاوية الشمس المنخفضة.

تلوث الهواء في المكان الذي تعيش فيه

تنتشر جزيئات الكربون في الهواء من احتراق الوقود والخشب ومواد أخرى وتمتص الأشعة فوق البنفسجية. يمتص الأوزون الأشعة فوق البنفسجية ، لذلك قد تكون الثوب في طبقة الأوزون مشكلة تلوث تؤدي إلى عدم تحسين مستويات فيتامين د.

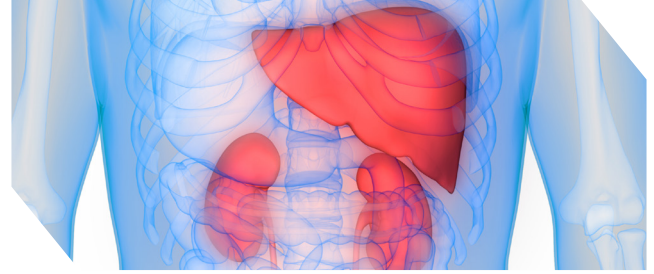
استخدامك للواقى من الشمس

يمنع واقى الشمس من حروق الشمس عن طريق حجب ضوء الأشعة فوق البنفسجية ، لذلك نظريًا ، استخدام واقى الشمس يخفض مستويات فيتامين د.



صحة الكبد والكلى

يمكن لبعض أنواع أمراض الكبد أن تقلل من امتصاص فيتامين د لأن كبد المريض لا ينتج كميات طبيعية من الصفراء. مع الأنواع الأخرى ، لا يمكن أن تحدث الخطوات الأساسية لعملية التمثيل الغذائي لفيتامين (د) - أو تحدث بشكل غير كامل. تميل مستويات الشكل النشط بيولوجيًا من فيتامين (د) إلى تتبع صحة الكلى ، لذلك في شخص مصاب بأمراض الكلى ، تنخفض مستويات فيتامين (د) النشط بيولوجيًا مع تفاقم المرض ، وفي مرض الكلى في المرحلة النهائية ، يكون المستوى غير قابل للكشف عنه.



تناول الزيوت الصحية

إذا كنت تتبع نظامًا غذائيًا صارمًا وتجنب الدهون الصحية ، فلن يتمكن فيتامين د أبدًا من التغلغل في أعماق الجسم. لأن فيتامين د مادة مغذية قابلة للذوبان في الدهون ، فإنه يحتاج إلى دهون صحية لامتصاص أفضل.

لون البشرة

يميل الأشخاص ذوو البشرة الداكنة إلى احتياج التعرض إلى المزيد من الأشعة فوق البنفسجية من الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة لإنتاج نفس الكمية من فيتامين د.

