



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۲/۰۲/۲۱

داکتر راضیه بهار قریشی

معلومات چند راجع به «ویتامین دی» در قاموس کبیر افغانستان



ویتامین D برای سلامت انسان از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. این ویتامین چندین نقش در حفظ سلامت سلول ها و عملکرد درست آنها ایفا می کند. متأسفانه بسیاری از مردم جهان به میزان کافی ویتامین D دریافت نمی کنند.

ویتامین D در جذب کلسیم، عملکرد سیستم ایمنی، و محافظت از استخوان، عضله و سلامت قلب نقش دارد. ویتامین D به طور طبیعی در برخی مواد غذایی وجود دارد و قرار گرفتن پوست در معرض نور خورشید نیز می تواند به ساخت آن در بدن منجر شود.

بجز از ماهی های چرب، منابع غذایی سرشار از ویتامین D چندان گسترده نیستند و مردم به میزان کافی در معرض نور خورشید قرار نمی گیرند تا ویتامین D کافی در بدن شکل بگیرد. بر همین اساس، کمبود ویتامین D بسیار شایع است. مکمل های ویتامین D در دسترس هستند و هر دو ویتامین D2 و D3 می توانند به شکل مکمل مصرف شوند. ویتامین D3 در مواجهه با نور خورشید تولید شده و در محصولات حیوانی یافت می شود.

ویتامین D2 در محصولات گیاهی یافت میشود.

ویتامین D در خون می تواند به تقویت سیستم ایمنی و حفاظت در برابر بیماری هایی مانند پوکی استخوان و سرطان کمک کند.

با این وجود، یک توافق جهانی درباره محدوده مطلوب برای این سطوح وجود ندارد.

سطح 30 ng/ml از ویتامین D به طور معمول نورمال در نظر گرفته میشود ، و هم تا 40 الی 80 و 100 ng/ml را توصیه می کنند .

ویتامین D به جذب کلسیم از مواد غذایی مصرفی کمک میکند.

مقدار طبیعی کلسیم خون

8.5 - 10.2 mg/dl

است .

و باید از 12mg/dl بلند تر نباشد.

ویتامین D نقش مهمی در جذب کلسیم و متابولیسم استخوان نیز ایفا میکند.

د پانو شمیره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړيکه ټينگه کړئ maqalat@afghan-german.de

يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليرولو مخکې په خيږ و لولئ

مقدار ویتامین D در خون باید معاینه شود و نظر به نتیجه معاینات مقدار اخذ روزانه ویتامین D تطبیق گردد تا در سطح نارمل برسد.
عوارض جانبی:
گرفتن بیش از حد ویتامین دی ، سویه جذب کلسیم را در خون بالا برده ، تشوشات کلیوی ، دلبدی ، استفراغ و بی اشتهايي ببارمیاورد .
پس باید بقدر کافی آب نوشیده شود.
داکتر بهار قریشی

د پانو شمیره: له 2 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلپکنی د لیکنيزې بنی پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په څیر و لولئ