مکمل یاری ویتامین "د" در دانش آموزان

ویتامین "د" یکی از ویتامین های محلول در چربی است که به آن ویتامین آفتاب هم گفته می شود،زیرا در اثر تابش نور خورشید ویتامین "د" در پوست ساخته می شود.

نقش ویتامین "د"

ویتامین د سبب رشد و استحکام دندان و استخوان می شود که این اثر به واسطه نقش ویتامین د در جذب کلسیم می باشد. در نتیجه کمبود ویتامین "د" به طور غیر مستقیم سبب کمبود کلسیم نیز میگردد.ویتامین "د "برای داشتن استخوان های قوی و دندان های سالم حیاتی است.امروزه نقش ویتامین "د" در بروز بسیاری از بیماریهای غیر واگیر از جمله دیابت ، بیماریهای قلبی- عروقی،انواع سرطانها به خصوص سرطان کولو رکتال ، بیماری ام اس یا مولتیپل اسکلروزیس ثابت شده است.همچنین کمبود ویتامین "د" باعث کاهش سطح ایمنی و بروز انواع آلرژی از جمله آسم به خصوص در کودکان می گردد.

علل کمبود ویتامین"د"

برای ساختن ویتامین "د" لازم است سطح پوست در معرض مستقیم نور خورشید بدون واسطه شیشه و ضد آفتاب قرار بگیرد. بدین منظور لازم است دست ها ، صورت و پاها حد اقل دو بار در هفته به مدت 10تا20دقیقه در معرض نور آفتاب باشد. بهترین زمان از ساعت 10صبح تا 3 بعد از ظهر است.

منابع غذایی ویتامین "د"

روغن کبد ماهی، ماهی های چرب مثل سالمون ، زرده تخم مرغ ، جگر ، کره ، شیر و لبنیات

\*فراموش نکنید ویتامین د منبع خوب غذایی نداشته و مهم ترین منبع ساخت ویتامین "د" همان نور آفتاب است.

در دنیا مواد غذایی با ویتامین "د" غنی می شوند تا مشکل ویتامین "د" حل شود. یکی از مواد غذایی برای غنی سازی شیر و لبنیات می باشد. در کشور ما کمبود ویتامین "د" بسیار شایع است، حتی در مناطق گرمسیر و دارای آفتاب چون مردم در ساعات مناسب در مقابل نور آفتاب قرار نمی گیرند . یکی دیگر از راههای مقابله با کمبود ویتامین "د" مصرف مکمل ویتامین "د" به صورت روزانه و یا استفاده از مکمل های با دوز بالا،(مگادوز ) به صورت ماهیانه است.

برای دانش آموزان پسر و دختر یک عدد قرص ژله ای حاوی 50 هزار واحد ویتامین "د" ماهی یکبار و به مدت 9 ماه در سال تحصیلی توصیه میشود.

**منبع آموزشی: دفتر بهبود تغذیه جامعه- معاونت بهداشت**

**مرکز بهداشت شهرستان قصر شیرین- واحد سلامت خانواده -مهر ماه 94**