

# أهمية فيتامين د للجسم

نوفمبر 8, 2019



Category: [صحة](#)

: بواسطة

فيتامين د هو أحد أهم الفيتامينات الأساسية في الجسم والتي يحتاجها الإنسان باستمرار طوال حياته، وهو فيتامين قابل للذوبان في الدهون، ويعتبر العنصر الأهم في تكوين العظام وسلامتها، يتواجد في نسبة ضئيلة من الأطعمة اليومية، لذلك تتناقص نسبته عند الكثير من الناس مما يعرضهم لمجموعة من المشكلات الصحية الصعبة

ويُعرف هذا الفيتامين بفيتامين أشعة الشمس، حيث يُنتجه الجسمُ عند تعرُّضه لأشعة الشمس. كما أنه يوجد بشكلٍ طبيعي في العديد من الأغذية

## مصادر فيتامين د

يحصل جسم الإنسان على فيتامين د من 3 مصادر

- **أشعة الشمس:** وهي المصدر الأساسي لتزويد الجسم بهذا الفيتامين الأمر الذي يفسر سبب تدني نسبته في الأشخاص الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس بشكل يومي.
- **المصادر الغذائية الطبيعية:** ومنها الأسماك كالتونة والسردين والرنجة والهلبيوت والماكريل والروبيان والمحار، بالإضافة إلى أطعمة أخرى مثل: زيت السمك وصفار البيض والفطر "المشروم" والحليب البقري والألبان "الزبادي" ومختلف الحبوب والشوفان وحليب الصويا وعصير البرتقال وكبد الأبقار واللحوم الحمراء والسمن وحبوب الإفطار.
- **المكملات الغذائية:** وهي تباع بالصيدليات بجرعات مختلفة تبعاً لاختلاف العمر والجنس، وفي المعدل العام يحتاج الإنسان سواء كان ذكراً أو أنثى إلى 15 ميكروغرام ما بين عمر 19-70 سنة وكذلك الأمر للمرأة المرضعة والحامل، أما الأطفال من سن 14-18 فيحتاجون إلى 600 غرام

## فوائد فيتامين د للجسم

تتلخص أهمية فيتامين د للجسم في المهام التالية

- يساعد بشكل أساسي في تكوين العظام والحفاظ على قوتها ومنع الإصابة بمرض هشاشة العظام والكساح.
- ينشط عملية امتصاص الكالسيوم في الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى الحفاظ على مستويات معدني الكالسيوم والفسفور ضمن المستويات المطلوبة في الجسم.
- يقلل من احتمالية التعرض لمرض تصلب المتعدد، وأمراض القلب وكذلك تقليل مستوى ارتفاع ضغط الدم.
- الحد من الشعور بالإكتئاب والقلق لأنه يعمل على تحسين المزاج العام للإنسان وشعوره بالاسترخاء والراحة.
- يسهم في خسارة الوزن ومحاربة السمنة.
- يقلل من نسبة إصابة الإنسان بالالتهابات المختلفة بما في ذلك التهابات الإنفلونزا

## علامات انخفاض نسبة فيتامين د في الجسم

هناك بعض الأعراض التي يشعر بها الإنسان عندما تتدنى نسبة هذا الفيتامين في جسمه منها

- ارتفاع ضغط الدم.
- الشعور بالآلام في المفاصل والعظام والظهر، والإحساس بتشنجات في العضلات مع التعرض المتكرر لكسور في العظام.
- تقوس الساقين والكساح للأطفال في طور النمو.
- كثرة التعرض لنزلات البرد والإنفلونزا بالإضافة إلى كثرة الإلتهابات المتنوعة في الجسم.
- التعب والإرهاق الدائم دون أدنى جهد وانخفاض ملحوظ في مستوى الطاقة اليومية.
- الشعور بالإكتئاب والحزن المزمن

- بطئ التئام الجروح
- تساقط ملحوظ في الشعر

#### :المراجع

1- [نقص فيتامين د](#). موسوعة الملك عبد الله الصحية. روجع بتاريخ 7 نوفمبر 2019