



ویتامین D و سلامتی شما Vitamin D and Your Health

کدام غذاها حاوی ویتامین D هستند؟

فقط تعداد کمی از غذاها به طور طبیعی حاوی ویتامین D هستند، مانند زرده تخم مرغ و ماهی های چرب. میزان ویتامین D موجود در ماهی های چرب بسیار متفاوت است.

در کانادا، ویتامین D باید به غذاهای خاصی از جمله شیر گاو و مارگارین اضافه شود. سایر غذاها مانند ماست، پنیر، شیر بز و نوشیدنی های بر پایه گیاهی نیز ممکن است ویتامین D افزوده داشته باشند. جدول حقایق تغذیه ای را بررسی کنید تا مطمئن شوید که ویتامین D به آن اضافه شده است. در جدول زیر برخی از غذاهای حاوی ویتامین D ذکر شده است.

آیا باید مکمل مصرف کنم؟

منابع غذایی ویتامین D محدود هستند. بیشتر مردم مقدار توصیه شده ویتامین D را از غذاهایی که می خورند دریافت نمی کنند. یک مکمل روزانه ویتامین D، به عنوان یک مکمل منفرد یا به عنوان بخشی از مولتی ویتامین، می تواند به شما در برآوردن نیازهای شما کمک کند.

علاوه بر این، اداره بهداشت کانادا به دو گروه زیر توصیه می کند که روزانه 400 یکای بین المللی مکمل ویتامین D مصرف کنند:

- نوزادان و کودکان زیر 2 سال که شیرخواره هستند یا از شیر مادر تغذیه می کنند
- بزرگسالان بالای 50 سال

هنگام انتخاب مکمل ویتامین D باید به چه نکاتی توجه کنیم؟

- مکملی را انتخاب کنید که دارای شماره محصول طبیعی (NPN) باشد. NPN به این معنی است که مکمل با استانداردهای ایمنی اداره بهداشت کانادا برای محصولات بهداشتی طبیعی مطابقت دارد
- نوعی از ویتامین D را انتخاب کنید که برای شما بهتر است. مکمل های منفرد ویتامین D به سه شکل اصلی ارائه می شوند:
 - مایع: برای کودکان زیر 4 سال توصیه می شود اما برای همه سنین قابل استفاده است
 - جویدنی: مناسب افرادی که جویدن و بلع بدون خطر برای آنها ممکن است
 - قرص: مناسب افرادی که بلع بدون خطر قرص برای آنها ممکن است
- همیشه برچسب را برای مطمئن شدن از دوز بررسی کنید و دستورالعمل ها را دنبال کنید

اکثر مولتی ویتامین ها حاوی ویتامین D هستند. اگر از مولتی ویتامین استفاده می کنید برچسب آن را بررسی کنید تا ببینید حاوی چه مقدار ویتامین D است. اگر در مورد نوع یا میزان مکملی که برای شما بهتر است سوالی دارید، با یک متخصص تغذیه، داروساز یا ارائه دهنده خدمات درمانی خود صحبت کنید.

چرا به ویتامین D نیاز داریم؟

ویتامین D به بدن برای جذب و استفاده از کلسیم جهت استحکام استخوان ها و دندان ها کمک می کند. ویتامین D همچنین به عملکرد صحیح عضلات، اعصاب و سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

ویتامین D را از کجا می توانیم دریافت کنیم؟

شما می توانید ویتامین D را از طریق مواد غذایی و مکمل ها دریافت کنید. همچنین بدن شما هنگامی که بیرون از خانه بدون پوشش زیر آفتاب قرار دارید می تواند ویتامین D تولید کند. عوامل متعددی بر میزان ویتامین D که بدن شما می تواند تولید کند تأثیر می گذارند، از جمله:

- سن: با افزایش سن کمتر تولید می شود
 - رنگ پوست: پوست تیره تر باعث تولید میزان کمتری می شود
 - فصل: در زمستان میزان کمی تولید می شود یا اصلاً تولید نمی شود
 - ضد آفتاب: مانع از تولید ویتامین D پوست شما می شود
- بهتر است برای تامین نیازهای ویتامین D خود وابسته به نور خورشید نباشید چون خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می دهد.

روزانه به چه مقدار ویتامین D نیاز داریم؟

مقادیر توصیه شده ویتامین D شامل کل میزان جذب شده از طریق مواد غذایی و مکمل ها است.

سن	میزان هدف	تا کمتر از
0 تا 6 ماهه	400 یکای بین المللی (10 میکروگرم)	1000 یکای بین المللی (25 میکروگرم)
6 تا 12 ماهه	400 یکای بین المللی (10 میکروگرم)	1500 یکای بین المللی (38 میکروگرم)
1 تا 3 سال	600 یکای بین المللی (15 میکروگرم)	2500 یکای بین المللی (63 میکروگرم)
4 تا 8 سال	600 یکای بین المللی (15 میکروگرم)	3000 یکای بین المللی (75 میکروگرم)
9 تا 70 سال*	600 یکای بین المللی (15 میکروگرم)	4000 یکای بین المللی (100 میکروگرم)
70 سال به بالا	800 یکای بین المللی (20 میکروگرم)	4000 یکای بین المللی (100 میکروگرم)

IU = یکای بین المللی، μg = میکروگرم

*از جمله افرادی که باردار هستند یا در دوران شیردهی هستند

آیا برخی از افراد به ویتامین D بیشتری نیاز دارند؟

اگر از داروهای خاصی استفاده می کنید یا شرایط پزشکی خاصی دارید، ممکن است ارائه دهنده خدمات درمانی شما پیشنهاد کند که ویتامین D بیشتری مصرف کنید. افراد مبتلا به پوکی استخوان باید روزانه 800 تا 2000 یکای بین المللی (20-50 میکروگرم) ویتامین D دریافت کنند.

منابع غذایی ویتامین D

میزان ویتامین D		اندازه وعده	غذا
µg	IU		
13.9	557	75 گرم (2.5 اونس)	ماهی سالمون قرمز کنسرو شده
10.4	414	75 گرم (2.5 اونس)	ماهی سالمون صورتی
8.6	343	75 گرم (2.5 اونس)	ماهی ماکرل، اقیانوس آرام
5.5	219	75 گرم (2.5 اونس)	ماهی تن باله آبی*
5.2	210	75 گرم (2.5 اونس)	ماهی سالمون آزاد
5.1	206	75 گرم (2.5 اونس)	ماهی سالمون اقیانوس اطلس
4.0	161	75 گرم (2.5 اونس)	شاه ماهی اقیانوس اطلس
3.8	148	75 گرم (2.5 اونس)	ماهی قزل آلا
3.6	145	75 گرم (2.5 اونس)	ماهی ساردین اقیانوس اطلس
3.6	144	75 گرم (2.5 اونس)	ماهی هالیبوت اقیانوس آرام یا اقیانوس اطلس
3.4	135	75 گرم (2.5 اونس)	ماهی سفید دریاچه
2.6	106	75 گرم (2.5 اونس)	ماهی تون زردباله*
2.6	103	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	شیر گاو
2.5	100	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	آب پر تقال غنی شده
2.1	84	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	نوشیدنی های غنی شده با پایه گیاهی مانند سویا، جو دو سر و بادام**
2.0	78	75 گرم (2.5 اونس)	ماهی ماکرل اقیانوس اطلس
1.7	70	75 گرم (2.5 اونس)	ساردین اقیانوس اطلس
1.6	66	10 میلی لیتر (2 قاشق چایخوری)	مارگارین
0.9	36	75 گرم (2.5 اونس)	ماهی تن کنسرو شده لایت
0.8	32	1	زرده تخم مرغ

IU = یکای بین المللی، µg = میکروگرم

منبع: پرونده مواد مغذی کانادا 2015

* این ماهی ها دارای جیوه بیشتری هستند. جهت اندازه وعده های توصیه شده اینجا را ببینید: پرونده HealthLinkBC شماره 68m جیوه در ماهی

** نوشیدنی های غنی شده با پایه گیاهی برای کودکان زیر 2 سال توصیه نمی شود

برای اطلاعات بیشتر

- پرونده HealthLinkBC شماره 68e کلسیم و سلامتی شما
- دستورالعمل های تغذیه نوزادان و کودکان نوپا:
 - بهترین فرصت نوزاد
 - اولین گام های کودک نوپا
- میزان ویتامین D در غذاهای خاص: پرونده مواد مغذی کانادا
- برای اطلاعات بیشتر در مورد تغذیه، با 1-8-1 تماس بگیرید و با یک متخصص تغذیه صحبت کنید