

## فيتامين د وصحتك Vitamin D and your health

### لماذا أحتاج إلى فيتامين د؟

فيتامين د عنصر غذائي يساعد جسمك على امتصاص الكالسيوم واستخدامه من أجل عظام وأسنان قوية. يساعد فيتامين د أيضًا العضلات والأعصاب والجهاز المناعي للعمل بشكل سليم.

### أين يمكنني الحصول على فيتامين د؟

يمكنك الحصول على فيتامين د من الطعام والمكملات الغذائية. يمكن لجسمك أيضًا أن ينتج فيتامين د عندما تكون في الخارج وتعرض بشرتك العارية لأشعة الشمس. تؤثر عوامل عديدة على كمية فيتامين د التي يستطيع جسمك إنتاجها:

- **العمر:** يقل الإنتاج مع تقدم العمر
- **لون البشرة:** يقل إنتاجه لدى ذوي البشرة الداكنة
- **الموسم:** يُنتج القليل جدًا أو لا يُنتج شيء خلال فصل الشتاء
- **استخدام واقي الشمس:** يقل إنتاج بشرتك له

من الأفضل عدم الاعتماد على الشمس لتلبية احتياجاتك من فيتامين د، لأن التعرض لأشعة الشمس يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

### ما مقدار فيتامين د الذي أحتاجه يوميًا؟

من المهم الحصول على كمية كافية من فيتامين د، ولكن الإفراط في تناوله قد يسبب مشاكل صحية. يوضح الجدول أدناه الكمية اليومية من فيتامين د من الطعام والمكملات الغذائية.

السن	الكمية الموصى بها	الحد الأقصى
0-6 أشهر	400 وحدة دولية (10 ميكروغرام)	1000 وحدة دولية (25 ميكروغرام)
6-12 شهراً	400 وحدة دولية (10 ميكروغرام)	1500 وحدة دولية (38 ميكروغرام)
1-3 سنوات	600 وحدة دولية (15 ميكروغرام)	2500 وحدة دولية (63 ميكروغرام)
4-8 سنوات	600 وحدة دولية (15 ميكروغرام)	3000 وحدة دولية (75 ميكروغرام)
9-70 سنة*	600 وحدة دولية (15 ميكروغرام)	4000 وحدة دولية (100 ميكروغرام)
أكثر من 70 عامًا	800 وحدة دولية (20 ميكروغرام)	4000 وحدة دولية (100 ميكروغرام)

\*بما في ذلك أثناء الحمل والرضاعة

### هل يحتاج بعض الناس إلى مزيد من فيتامين د؟

نعم. إذا كنت تتناول أدوية معينة أو لديك حالات طبية محددة، قد يقترح عليك مقدم الرعاية الصحية المتابع لك تناول المزيد من فيتامين د.

### ما هي الأطعمة التي تحتوي على فيتامين د؟

لا تحتوي سوى قلة من الأطعمة على فيتامين د بشكل طبيعي، مثل صفار البيض والأسماك الدهنية مثل السلمون والسردن وسمك السلمون المرقط. تتفاوت كمية فيتامين د في الأسماك الدهنية تفاوتًا كبيرًا. في كندا، يجب إضافة فيتامين د إلى بعض الأطعمة بما في ذلك حليب البقر والسمن النباتي. قد تحتوي أطعمة أخرى مثل لبن الزبادي والجبن وحليب الماعز والمشروبات النباتية أيضًا على فيتامين د المضاف. تحقق من جدول الحقائق الغذائية الموجود على عبوة الطعام لمعرفة ما إذا تمت إضافة فيتامين د. يسرد الجدول أدناه بعض الأطعمة التي تحتوي على فيتامين د.

### هل ينبغي علي تناول مكمل غذائي؟

لا يحصل معظم الناس على الكمية الموصى بها من فيتامين د من الأطعمة التي يتناولونها. يمكن أن يساعدك تناول مكملات فيتامين د اليومية على تلبية احتياجاتك.

توصي وزارة الصحة الكندية بتناول مكمل فيتامين د يوميًا بجرعة 400 وحدة دولية لما يلي:

- الرضع والأطفال الصغار الذين تقل أعمارهم عن سنتين والذين يتغذون على أي كمية من حليب الأم (حليب الثدي)
- الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين و 50 سنة والذين لا يتناولون أطعمة تحتوي على فيتامين د يوميًا
- من بلغ 51 عامًا من العمر أو أكثر

### ما الذي يجب أن أبحث عنه عند اختيار مكملات فيتامين د؟

- اختر مكملًا غذائيًا يحتوي على رقم منتج طبيعي (NPN). يشير رقم المنتج الطبيعي NPN إلى أن المكمل الغذائي يفي بمعايير السلامة الخاصة بوزارة الصحة الكندية.
- يمكن لكل من فيتامين د2 وفيتامين د3 تلبية احتياجاتك. اختر الشكل الأنسب لك من أشكال فيتامين د:
  - السائل: يُنصح به للأطفال دون سن 4 سنوات، ولكن يمكن استخدامه لجميع الأعمار
  - القابل للمضغ: للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 4 سنوات فأكثر والذين يمكنهم المضغ والبلع بأمان

- **حبة دواء:** للأشخاص الذين يمكنهم ابتلاع حبة دواء بأمان
- **اقرأ الملصق دائماً للتأكد من الجرعة واتبع التعليمات.**

لا يُنصح عمومًا باستخدام زيت كبد الحوت كمصدر لفيتامين د لأنه يحتوي أيضًا على كميات كبيرة من فيتامين أ. ويمكن أن يكون الإفراط في تناول فيتامين أ ضارًا، خاصة لدى الحوامل.

تحتوي معظم الفيتامينات المتعددة على فيتامين د. إذا كنت تتناول فيتامينات متعددة، تحقق من الملصق لمعرفة الكمية التي تحتويها من فيتامين د. تأكد من أن إجمالي كمية فيتامين د التي تتناولها يوميًا تبقى أقل من الكميات الموضحة في الجدول الموجود على الصفحة الأولى. تحدث إلى أخصائي تغذية أو صيدلي أو مقدم الرعاية الصحية المتابع لك إذا كانت لديك أسئلة حول نوع أو كمية المكملات الغذائية الأنسب لك.

## مصادر غذائية لفيتامين د

الطعام	حجم الحصة	كمية فيتامين د	
		وحدة دولية	ميكروغرام
سمك السلمون، الأحمر	75 غ (2 1/2 أونصة)	557-394	13.9-9.9
سمك السلمون، الوردي	75 غ (2 1/2 أونصة)	414	10.4
سمك الاسقمري من المحيط الهادئ	75 غ (2 1/2 أونصة)	343	8.6
التونة، ذات الزعنفة الزرقاء*	75 غ (2 1/2 أونصة)	219	5.5
سمك السلمون، التشم أو الأطلسي	75 غ (2 1/2 أونصة)	210	5.2
الرنجة، من المحيط الأطلسي	75 غ (2 1/2 أونصة)	161	4.0
سمك السلمون المرقط أو الهلبوت أو السردين، من المحيط الهادئ	75 غ (2 1/2 أونصة)	145	3.6
سمك أبيض أو سمك صخري	75 غ (2 1/2 أونصة)	135	3.4
تونة ذات زعنفة صفراء*	75 غ (2 1/2 أونصة)	106	2.6
حليب البقر	250 مل (1 كوب)	200	5
عصير البرتقال المدعم	250 مل (1 كوب)	100	2.5
المشروبات النباتية المدعمة مثل الصويا والشوفان واللو*	250 مل (1 كوب)	200-84	5-2.1
سمك الاسقمري أو السردين، من المحيط الأطلسي	75 غ (2 1/2 أونصة)	74	1.9
السمن النباتي	10 مل (ملعقتان صغيرتان)	104	2.6
تونة معلبة، بيضاء (ألبكورة)*	75 غ (2 1/2 أونصة)	60	1.5
تونة معلبة، خفيفة	75 غ (2 1/2 أونصة)	36	0.9
صفار البيض	1	32	0.8

المصدر: ملف العناصر الغذائية الكندي 2015

\* للاطلاع على معلومات حول الزئبق وحدود التقديم، انظر: حكومة كندا - الزئبق في الأسماك [www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/chemical-contaminants/environmental-contaminants/mercury-fish.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/chemical-contaminants/environmental-contaminants/mercury-fish.html)

\*\* لا يُنصح بتناول المشروبات النباتية المدعمة للأطفال دون سن الثانية

- محتوى فيتامين د في أطعمة محددة: [ملف العناصر الغذائية الكندي](#)
- لمزيد من المعلومات حول التغذية، اتصل على الرقم 1-8-1-1 للتحدث إلى اختصاصي تغذية مُعتمد.

## لمزيد من المعلومات

- [ملف HealthLinkBC رقم m69: فيتامين د ورضيعك](#)
- [ملف HealthLinkBC رقم e68: الكالسيوم وصحتك](#)

لمزيد من مواضيع ملفات HealthLinkBC يُرجى زيارة [www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files) أو وحدة الصحة العامة المحلية الأقرب إليك. للحصول على المشورة ومعلومات صحية حول الحالات غير الطارئة في مقاطعة بريتش كولومبيا تفضل بزيارة [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) أو اتصل بالرقم 1-8-1-1 (مجانيًا). للصم وضعاف السمع، يرجى الاتصال بالرقم 1-8-1-1. تتوفر خدمات الترجمة بأكثر من 130 لغة عند الطلب.