

ویتامین D و سلامتی شما Vitamin D and your health

چرا به ویتامین D نیاز داریم؟

ویتامین D یک ماده مغذی است که 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:

- سن: با افزایش سن تولید آن کمتر 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
- استفاده از ضد آفتاب: مقدار کمتری ویتامین D توسط پوست شما تولید می شود

بهتر است برای تامین نیازهای ویتامین D خود وابسته به خورشید نباشید چون قرار گرفتن در معرض نور خورشید خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می دهد

روزانه به چه مقدار ویتامین D نیاز داریم؟

دریافت مقدار کافی ویتامین D مهم است، اما مصرف بیش از حد آن می تواند مشکلات سلامتی ایجاد کند. میزان روزانه ویتامین D دریافتی از غذا و مکمل ها در جدول زیر نشان داده شده است.

سن	میزان هدف	حداکثر
0 تا 6 ماه	400 یکای بین المللی (10 میکروگرم)	1000 یکای بین المللی (25 میکروگرم)
6 تا 12 ماه	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 = واحد بین المللی؛ μg = میکروگرم
*از جمله در دوران بارداری و شیردهی

آیا برخی از افراد به ویتامین D بیشتری نیاز دارند؟

بله. 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.

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 مانند سالمون و قزل آلا. 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 روی بسته بندی مواد غذایی 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؟

بیشتر مردم مقدار توصیه شده ویتامین D را از غذاهایی که می خورند دریافت نمی کنند. یک مکمل روزانه ویتامین D می تواند به شما در برآوردن نیازهای شما کمک کند.

سازمان بهداشت کانادا مصرف روزانه 400 یکای بین المللی ویتامین D را برای موارد زیر توصیه می کند:

- نوزادان و کودکان زیر 2 سال که هر مقدار شیر (شیردهی از سینه) دریافت می کنند
- افرادی بین 2 تا 50 سال که هر روز غذاهایی حاوی ویتامین D مصرف نمی کنند
- بزرگسالان 51 سال به بالا

هنگام انتخاب مکمل ویتامین D برای کودک خود، باید به چه نکاتی توجه کنم؟

- شماره محصول طبیعی (NPN) روی برچسب محصول را ببابید. NPN به این معنی است که مکمل، استانداردهای ایمنی محصولات بهداشتی طبیعی وزارت بهداشت کانادا را برآورده می کند.
- هر دو نوع ویتامین D2 و D3 می توانند نیاز شما را برآورده کنند. نوع ویتامین D مناسب خود را انتخاب کنید:

○ مایع: برای کودکان زیر 4 سال توصیه می شود اما برای همه سنین قابل استفاده است

○ جویدنی: مناسب افراد 4 ساله به بالا که جویدن و بلع بدون خطر برای آنها ممکن است

○ قرص: مناسب افرادی که بلع بدون خطر قرص برای آنها ممکن است

• همیشه برچسب مکمل ویتامین D را بررسی کنید تا دوز مصرفی را تایید کرده و دستورالعمل‌ها را دنبال کنید.

به طور کلی، روغن جگر ماهی به عنوان منبع ویتامین D توصیه نمی‌شود، زیرا حاوی مقادیر زیادی ویتامین A نیز هست. مصرف بیش از حد ویتامین A می‌تواند مضر باشد، به‌ویژه اگر باردار باشید.

بیشتر مولتی‌ویتامین‌ها حاوی ویتامین D هستند. اگر مولتی‌ویتامین مصرف می‌کنید، برچسب آن را بررسی کنید تا ببینید چه میزان ویتامین D دارد. مطمئن شوید که میزان کل ویتامین D دریافتی روزانه شما کمتر از مقادیر نشان داده شده در جدول صفحه 1 باشد. 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.

منابع غذایی حاوی ویتامین D

میزان ویتامین D		اندازه وعده مصرفی	غذا
µg	IU		
9.9-13.9	394-557	75 گرم (2 و نیم اونس)	ماهی سالمون سرخ
10.4	414	75 گرم (2 و نیم اونس)	ماهی سالمون صورتی
8.6	343	75 گرم (2 و نیم اونس)	ماهی ماکرل، اقیانوس آرام
5.5	219	75 گرم (2 و نیم اونس)	ماهی تن، باله آبی*
5.2	210	75 گرم (2 و نیم اونس)	ماهی سالمون، نوع چام یا آتلانتیک
4.0	161	75 گرم (2 و نیم اونس)	ماهی هرینگ، اقیانوس اطلس
3.6	145	75 گرم (2 و نیم اونس)	ماهی قزل‌آلا یا ساردین، اقیانوس آرام
3.4	135	75 گرم (2 و نیم اونس)	ماهی سفید یا ماهی سنگی
2.6	106	75 گرم (2 و نیم اونس)	ماهی تن، زرباله*
5	200	250 میلی‌لیتر (1 پیمانه)	شیر گاو
2.5	100	250 میلی‌لیتر (1 پیمانه)	آب پرتقال غنی شده
2.1-5	84-200	250 میلی‌لیتر (1 پیمانه)	نوشیدنی های غنی شده با پایه گیاهی مانند سویا، جو دو سر و بادام**
1.9	74	75 گرم (2 و نیم اونس)	ماهی ماکرل یا ساردین، اقیانوس اطلس
2.6	104	10 میلی‌لیتر (2 قاشق غذاخوری)	مارگارین
1.5	60	75 گرم (2 و نیم اونس)	ماهی تن (کنسرو شده، سفید (آلباکور)*)
0.9	36	75 گرم (2 و نیم اونس)	ماهی تن کنسرو شده، لایت *
0.8	32	1	زرده تخم مرغ

IU = واحد بین‌المللی؛ µg = میکروگرم منبع: اطلاعات مواد مغذی کانادا 2015

*برای اطلاعات درباره میزان جیوه و محدودیت‌های مصرف، به اینجا مراجعه کنید: دولت کانادا – جیوه در ماهی‌ها www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/chemical-contaminants/environmental-contaminants/mercury/mercury-fish.html

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

برای آگاهی بیشتر

- [HealthLinkBC file 69m](#) ویتامین D و نوزاد شما
- [HealthLinkBC File 68e](#) کلسمین و سلامتی شما
- میزبان ویتامین D در غذاهای خاص: [اطلاعات مواد مغذی کانادا](#)
- برای اطلاعات بیشتر تغذیه‌ای، با شماره 1-8-1 تماس بگیرید تا با یک متخصص تغذیه صحبت کنید یا از www.healthlinkbc.ca بازدید کنید.

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی HealthLinkBC، از www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files دیدن کنید یا به واحد بهداشت همگانی محل خود مراجعه کنید. برای دریافت اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیراضطراری در بریتیش کلمبیا از www.HealthLinkBC.ca بازدید کنید یا با شماره 1-8-1 (رایگان) تماس بگیرید. برای افراد ناشنوا و کم‌شنوا با شماره 1-7-1 تماس بگیرید. خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان، بنا به درخواست موجود است.