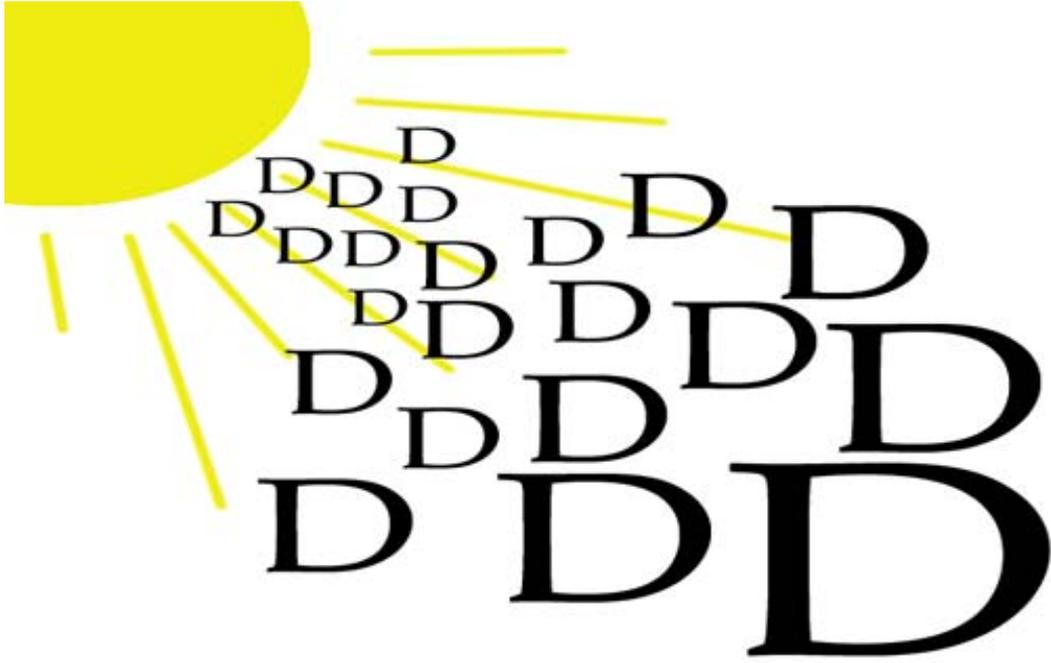


## الفيتامين المشرق D .. كيف نحصل عليه؟



هل تعاني من نقص في الفيتامين D؟ اكتشفوا إذاً كيف تعوّضون عن ذلك. يُعتبر النقص في الفيتامين D من أكثر الحالات الطبية شيوعاً في العالم، وقد أظهرت الدراسات أن عدداً كبيراً من الأشخاص حول العالم يعانون من نقص في هذا الفيتامين. ويوضح الدكتور مايكل هوليك مؤلف كتاب *Solution D Vitamin The* إن حملته للوقاية من أشعة الشمس وسرطان الجلد ساهمت في إنقاذ حياة العديد من الناس، لكنها في المقابل، أدت إلى انخفاض نسبة قضائهم للوقت في الخارج للاستفادة من أشعة الشمس. لذا، اكتشفوا كيف يمكنكم الاستفادة من الفيتامين D من دون أن تلحقوا الضرر ببشرتكم. - ما هو الفيتامين D؟ إن الفيتامين D هو عبارة عن هرمون يلعب دوراً حيوياً في الحفاظ على قوّة العظام وتعزيز امتصاص الجسم للكالسيوم. ويؤدي النقص في هذا الفيتامين لدى الأطفال إلى إصابتهم بمرض الكُساح الذي يتسبب بضعف العضلات والعظام وتشوّهها. أمّا لدى البالغين، فقد يتسبب النقص في الفيتامين D بآلام في العظام والمفاصل، وكسور في العظام، وضعف في العضلات. ويساعد الفيتامين D على تعزيز عمليات الأيض وتقوية وظائف العضلات والقلب والأعصاب وجهاز المناعة، بالإضافة إلى مقاومة الالتهابات. وتشير الدراسات إلى أن هذا الفيتامين قد يحميك أو يساعدك على معالجة عدد كبير من المشاكل الصحية المتنوعة مثل مرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض السرطان، والبدانة، والتهاب المفاصل، والتهابات الجهاز التنفسي، والزكام، والأمراض المعدية. كما أثبتت بعض الأبحاث أن الفيتامين D قادر على الحدّ من نوبات تسمّم

الحمل عندما تُصاب المرأة الحامل بارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة البروتينات في البول أو ما يعرف بالزلال، كما أنّهُ يساهم في خفض نسبة الولادات القيصرية، والحماية من الإصابة بمرض الزهايمر. - بين الإفراط والتفادي الكلي: عمل الدكتور هوليك طوال عقدين من الزمن على زيادة الوعي لدى الناس حول أهمية الفيتامين D وضرورة التعرض لأشعة الشمس بشكل سليم. فبالرغم من أنّ تعرّضك لأشعة الشمس لفترة طويلة يزيد من احتمال إصابتك بمرض سرطان الجلد غير الملاني، إلا أنّ تجنّبك الكلي لأشعة الشمس يؤدي بشكل مباشر إلى إصابتك بنقص في الفيتامين D. - أعراض النقص: هل تضعون الكريم الواقي من أشعة الشمس، وتعمرون قبعة، وترتدين الأكمام الطويلة طوال أيام السنة؟ هل تقضون معظم وقتكم في أماكن مغلقة؟ هل تشكون من بشرة داكنة؟ هل تجاوزتم سنّ الـ60؟ هل تعانيون من الوزن الزائد أو البدانة؟ إذاً، من المحتمل أنكم تعانيون من نقص في الفيتامين D. ويؤكد هوليك أنّهُ بوسعكم الحصول على قدر كافٍ من هذا الفيتامين من أشعة الشمس، فإن كنتم تتفادون الشمس عندما تكونون في الخارج، إعلموا أنّكم معرضون للإصابة بنقص في الفيتامين D. ويظهر هذا النقص بوضوح لدى الأطفال الذين باتوا يقضون معظم أوقاتهم في أماكن مغلقة أمام شاشة الكومبيوتر. - كيف تكتشفون هذا النقص؟ إن كنتم تعانيون من نقص في الفيتامين D، قد تشعرين بآلام في عظامكم وبانخفاض في مستوى نشاطك. ويوضح هوليك أنّ أكثر عوارض النقص في الفيتامين D تتجلى من خلال الشعور بآلام في العظام والعضلات. وقد يُساء أحياناً تشخيص النقص في الفيتامين D على أنّهُ متلازمة التعب المزمن أو الاكتئاب، لذا لا تترددوا في استشارة طبيبكم للخضوع لفحص دم بغية معرفة مستوى الفيتامين D في جسمكم. فإن كان المعدل دون الـ20 نانوغرام/ ملل، سينصحكم بتناول أقراص الفيتامين D والتعرض لأشعة الشمس بشكل صحي ومدروس. - للشمس وجهان: يتكوّن الفيتامين D في بشرتكم إثر تعرّضكم لأشعة ما فوق البنفسجية المسؤولة أيضاً عن الإصابة بسرطان الجلد. إذاً كيف يمكنكم تحقيق التوازن بين الجوانب المفيدة لأشعة الشمس وتلك المضرّة؟ يشير خبراء الجلد إلى أنّ معظم الأشخاص، باستثناء أولئك الذين يتمتّعون ببشرة داكنة اللون، يحتاجون إلى التعرض لأشعة الشمس لبضع دقائق من دون استخدام مستحضر وقاية من أشعة الشمس على الذراعين واليدين والساقين، حتى وإن كانت الأشعة ما فوق البنفسجية تبلغ ذروتها، مع الاكتفاء بوضع كريم الحماية من الشمس على الوجه فقط. كما ينصح أخصائيو الجلد بالاستفادة من أشعة الشمس عندما يكون مؤشر الأشعة ما فوق البنفسجية منخفضاً دون الدرجة 3 أي في الصباح البار أو في وقت متأخّر من فترة ما بعد الظهر. أمّا في الشتاء، فيجب أن تزيدوا من نسبة تعرّضكم للشمس لتصل إلى بضع ساعات في الأسبوع، لأن إنتاج الفيتامين D ينخفض مع تدنّي معدلات الأشعة ما فوق البنفسجية. ملاحظة: لأشعة الشمس باختلاف العمر والموقع الجغرافي ونوع البشرة. لذا، من الأفضل أن تستشيروا طبيبكم لإرشادات

أكثر دقّة. - هل يمكنكم الحصول على حاجتكم اليومية من الفيتامين D من الطعام؟ كلا،  
لتحصلوا على حاجتكم اليومية من الفيتامين D، عليك أن تتناولوا شرائح عديدة من سمك  
السلمون وكميات هائلة من حبوب الإفطار والحليب المدعّمين بهذا الفيتامين. وقد يعتقد  
البعض أن بوسعهم الحصول على حاجتهم من الفيتامين D من الطعام، إلا أن هذا الفيتامين  
غير متوفر بكثرة في الأطعمة باستثناء الأسماك الغنية بالزيوت والفطر المجفّف. ويمكنكم  
تناول الحليب وبعض المأكولات المدعّمة بالفيتامين D، لكن اعلّموا أن نسبة هذا الفيتامين  
فيها تبقى غير كافية. - مكملّات إضافية: لا بدّ أن يترافق تناول أقراص الفيتامين D مع  
التعرّض السليم لأشعة الشمس. ويحتاج الرجال والنساء إلى تناول 5 ميكروغرامات من هذه  
المكملّات الغذائية يومياً على أن يتمّ رفع المقدار إلى 10 ميكروغرامات بعد بلوغ سنّ  
الـ50. وانتبهوا جيّداً إلى عدم استهلاك الفيتامين D مع بعض الأدوية الأخرى مثل مضادات  
الحموضة والعقاقير التي تساعد على خفض معدّل الكولستيرول. وبشكل عام، إن كنتم تعانيون  
من نقص في الفيتامين D، يمكنكم الاكتفاء بتناول الفيتامينات المتعدّدة، بعد استشارة  
طبيبكم طبعاً، لأنّها تلبّي إلى حدّ كبير حاجتكم إلى هذا الفيتامين. - كلمة أخيرة: يرى  
هوليك أنّكم تستطيعون التعويض عن نقص الفيتامين D بكلّ سهولة. فكلّ ما عليكم فعله هو  
تناول المكملّ الغذائي يومياً، وشرب الحليب المدعّم، وتناول السلمون والأسماك الغنية  
بالزيوت، بالإضافة إلى التعرّض لأشعة الشمس بطريقة معتدلة. ولا تنسوا أن تضعوا كريماً  
واقياً من أشعة الشمس حين تبلغ الأشعة ما فوق البنفسجية ذروتها. - بين الصحّ والخطأ!!  
هل يساعد الفيتامين D على خسارة الوزن؟ صحّ: يرى بعض خبراء الصحة أن انخفاض مستوى  
الفيتامين D في الجسم يؤثّر سلباً على وظيفة الغدة الدرقية، ما يؤدي إلى زيادة في  
الوزن. كما أظهرت بعض الدراسات الأميركية الحديثة أن الفيتامين D قد يساعد على خسارة  
الوزن الزائد إن تمّ تناوله بالتزامن مع نظام غذائي قليل السعرات الحرارية. هل يمكن  
الإستفادة من أشعة الشمس التي تتسلّل وراء النوافذ الزجاجية؟ خطأ: يمتصّ الزجاج الأشعة  
ما فوق البنفسجية التي تُعتبر ضرورية لإنتاج الفيتامين D، لذا حتى وإن شعرتم بدفء الشمس  
على بشرتكم، لا يستطيع جسمكم امتصاص الفيتامين D من وراء حاجب زجاجي، لكن تذكّروا أنّكم  
قد تتعرّضون لحروق من خلال الزجاج.