

ویتامین D؛ اسکلت ساز بدن



امیرمقدم | در بین ویتامین ها، ویتامین D بسیار خاص است. خاص بودنش هم برای این است که برخلاف دیگر ویتامین ها مانند هورمون عمل می کند و تک تک سلول های بدن برای آن گیرنده دارد و زمانی که پوست در معرض نور خورشید قرار بگیرد، این گیرنده ها فعال و آن را می سازند. البته در برخی غذاها مانند ماهی های چرب و محصولات لبنی هم این ویتامین یافت می شود که تأمین آن فقط از این طریق قدری دشوار است. در ساختار زندگی شهری تا حد ممکن از قرارگرفتن افراد در معرض نور خورشید پرهیز می شود، مانند آپارتمان هایی که پنجره های آن ها با پرده پوشیده یا سایبان هایی که در همه جا گسترانده یا وسایل حفاظت شخصی که استفاده از آن ها دائم توصیه می شود. از این رو ما با کمبود شایع این ویتامین در جامعه روبه رو هستیم. همچنین از آنجایی که ویتامین D تأثیر زیادی بر روی سیستم ایمنی بدن و عملکرد مناسب اندام ها دارد و کمبود آن می تواند پیامدهای منفی زیادی را برای سلامتی رقم بزند. برآینم تا امروز کمی درباره ضرورت تأمین آن با هم حرف بزنیم و بیشتر بدانیم.

۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/انفر

آمارهای سازمان بهداشت جهانی نشان می دهد میزان ویتامین D در خون حدود یک میلیارد نفر در سراسر دنیا پایین است.

نشانه های کمبود ویتامین D

این نشانه ها به شما می گوید کمبود ویتامین D دارید و باید برای تأمین آن فکری جدی کنید.

- ابتلای مداوم به بیماری ها و عفونت ها
- خستگی مفرط و ضعف
- استخوان درد و کمردرد
- افسردگی و نوسانات خلقی
- ناتوانی در ترمیم زخم ها
- ابتلا به پوکی استخوان
- ریزش دائمی موها
- ضعف و درد عضلانی

عوامل مؤثر بر کاهش ویتامین D

- تیره بودن پوست
- کپهولت سن
- اضافه وزن یا چاقی مفرط
- نخوردن ماهی و لبنیات به اندازه کافی
- زندگی در مناطقی که در طول سال نور کافی به آن نمی رسد
- استفاده دائمی از کم ضد آفتاب
- بیش از حد در خانه ماندن

محدوده طبیعی ویتامین D

مقدار مورد نیاز ویتامین D برای هر سنی متفاوت است، از این رو هر فرد باید در طول روز میزان مشخصی از این ویتامین را دریافت کند.

سن	مقدار مورد نیاز ویتامین D روزانه
پیش از ۶ ماهگی	۲۵ میکروگرم یا ۱۰۰۰ IU
۷ تا ۱۲ ماهگی	۳۸ میکروگرم یا ۱۵۰۰ IU
۱ تا ۳ سالگی	۶۳ میکروگرم یا ۲۵۰۰ IU
۴ تا ۸ سالگی	۷۵ میکروگرم یا ۳۰۰۰ IU
پس از ۹ سالگی	۱۰۰ میکروگرم یا ۴۰۰۰ IU

پیامدهای کمبود ویتامین D

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است که نقش مهمی بر سلامت استخوان ها و تنظیم سیستم ایمنی بدن دارد و کمبود آن گاه می تواند پیامدهای جبران ناپذیری را بر جایگذارد. مانند افزایش احتمال ابتلا به سرطان، بیماری های قلبی، ام اس، لوپوس، اختلالات شناختی و فکری، بیماری های اسکلتی و التهابی روده و دیابت نوع ۲.

نشانه های زیاد بودن ویتامین D

زیاد شدن میزان ویتامین D در بدن بر اثر مصرف بیش از حد مکمل های این ویتامین نیز می تواند مشکلاتی را برای سلامتی ایجاد کند که معمولاً بسیار نادر هستند، مانند:

- حالت تهوع
- افزایش حجم ادرار
- احساس تشنگی شدید
- کاهش اشتها
- یبوست
- ضعف
- گیجی
- مشکل در تکلم

تا ۲ بار در سال

به منظور کاهش پیامدهای کمبود ویتامین D در بدن سالی یک تا دو بار باید میزان این ویتامین در بدن را با آزمایش اندازه گیری کرد.

راه های تأمین ویتامین D

- قرارگرفتن در معرض نور خورشید
- مصرف برخی مواد غذایی مانند ماهی های چرب و تخم مرغ
- مصرف مکمل های دارویی

سطح طبیعی ویتامین D در آزمایش

سطح طبیعی ویتامین D در آزمایش خون بین ۲۰ تا ۴۰ نانوگرم در میلی لیتر است.

تأثیر کمبود ویتامین D بر زنان

ویتامین D بر سطح استروژن و پروژسترون تأثیر می گذارد. از این رونظم قاعدگی، یائسگی، باروری و بارداری را مختل می کند.

تا ۱۵ تا ۳۰ دقیقه

روزانه ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در معرض نور خورشید قرارگرفتن. کمبود ویتامین D در بدن را جبران می کند.

تغذیه زرد

چرا نباید به توصیه های غذایی کارشناسانماها در فضای مجازی اهمیت بدیم؟

تغذیه

چندان بیراه نیست اگر بگوییم در میان علوم، بیش از همه روان شناسی و تغذیه رفتار را اخبار زرد هستند. از آنجایی که در جامعه ما بیشتر افراد خودشان را صاحب نظر در این علوم می دانند، بستر مناسبی برای سود جویی عده ای و آسیب به مردم فراهم شده است. متأسفانه نتیجه چنین وضعیتی این است که وقتی مردم به متخصص مراجعه می کنند، به جای اینکه افراد مدعی ادعای خود را ثابت کنند، متخصصان هستند که مجبورند حقایق علمی را برای مردم ثابت کنند. نبود قوانین بازدارنده نیز باعث شده است چنین افرادی بلندگوهای بیشتری در اختیار داشته باشند و آن قدر ادعاهای خود را تکرار کنند که بسیاری از مردم به آن ها اعتقاد پیدا کنند.

دلیل رونق اخبار زرد غذایی چیست؟

چرا یک عده در فضای مجازی هر اطلاعات غلطی را درباره اینکه چه بخوریم و چه نخوریم تولید یا باز نشر می کنند؟ پاسخ احتمالاً از سه موضوع بیرون نیست.

- این افراد با سوء استفاده از نا آگاهی مردم به دنبال مطرح شدن و جلب توجه هستند تا از این طریق بتوانند تبلیغ بگیرند.
- هدفشان فروش محصولاتی است که به مردم توصیه می کنند.
- این افراد با آگاهی از خلأهای قانونی در سیستم قضایی از نا آگاهی مردم سوء استفاده می کنند و به راحتی توصیه های غیر علمی خودشان را ترویج می دهند.



ادعاهای زرد تغذیه ای از چه جنسی هستند؟

- نتایج این ادعاها اغلب سریع، یک شبه و زیاد هستند (برای مثال کاهش ۴ کیلو وزن در یک ماه!)
- شواهد علمی معتبری برایشان ارائه نمی شود.
- این توصیه ها از سوی افرادی ارائه می شود که هیچ مدرک مرتبط دانشگاهی و مجوز معتبری برای عرضه و فروش کالاها و خدمات مورد نظرشان ندارند.

چند ادعای عجیب و غریب که فریب خوردگان زیادی داشته

نابودی کرونا یا خوردن ادرار شتر: فردی در فضای مجازی با این ادعا تا روزی ۳۰ میلیارد تومان فروش داشت. برای پوچ بودن این ادعاهای مضحک به ادله علمی نیازی نداریم. حتی یک بچه هم با یک حساب سرانگشتی ساده می تواند این را متوجه شود. (فکر کنید برای فروش روزی ۳۰ میلیارد تومان از چنین محصولی به چند شتر در کشور نیاز داریم که بتوانند روزانه حجم مورد نیاز را ادرار کنند؟)

ترکیب ماهی و ماست و سکنه مغزی: هیچ ادله معتبر علمی برایش وجود ندارد.

ادعای تزریق هورمون به مرغ: این ادعا تا چند سال پیش حتی تا همین حالا طرف داران زیادی داشته و موجب خودداری از مصرف مرغ شده است. این در حالی است که تزریق هورمون اصلاً صرفه اقتصادی برای تولیدکنندگان ندارد. با این حال عده زیادی خود را از خوردن گوشت مرغ که از جمله منابع پروتئینی مهمی است که برخلاف گوشت قرمز چربی و کلسترول بسیار کمتری دارد، محروم کرده اند.

مصرف خوراکی الکل برای نابودی ویروس کرونا: در دوره کرونا شاهد این بودیم که یک عده بیشتر از آنکه از عوارض کرونا بستری شوند از عوارض مصرف الکل بستری شدند.



توصیه هایی در کاهش و افزایش وزن

هیچ روش کاهش یا افزایش وزنی وجود ندارد که بازگشت ناپذیر باشد. حتی بعد از دو سال از جراحی بای پس معده امکان بازگشت وجود دارد. بنابراین اگر کسی چنین ادعایی کرد بدانید که ادعایی غیر واقعی است. فرایند کاهش یا افزایش وزن یک فرایند زمان بر است و یک شبه اتفاق نمی افتد. اگر به دنبال کسب نتایج یک شبه هستید، باید منتظر عوارض آن هم باشید. هدف از تجویز یک رژیم غذایی خاص این است که تغییری مثل کاهش یا افزایش وزن در بدن ایجاد نکند که منجر به سلامتی بیشتر انسان شود، نه اینکه خودش عارضه ایجاد کند. اینکه شما با یک رژیم خاص لاغر شوید اما به دنبال این لاغری، عمرتان کوتاه شود یا اصول پزشکی در تضاد است. بنابراین هرگونه رژیم غذایی حتماً باید تحت نظر پزشک متخصص باشد. طب سنتی اگر طبق نظر پزشک متخصص و همراه با اصول و قواعد خود استفاده شود، می تواند مفید باشد، اما باید مواظب سود جو هایی که از این عنوان سوء استفاده می کنند باشید. چیزی به نام طب اسلامی نداریم، حتی امام صادق (ع) وقتی مریض می شدند برای معالجه به اطباء مراجعه می کردند.



طب بوعلی، طب سنتی نیست

اغلب افرادی که با ادعای طب سنتی، دست به سود جویی می زنند و توصیه های غیر علمی را ترویج می کنند، از اسم ابوعلی سینا برای اعتبار خودشان استفاده می کنند. اما جالب است بدانید که ابوعلی سینا در دنیا یکی از اولین کسانی شناخته می شود که پایه گذار طب نوین بوده است. در واقع به کار بردن واژه طب سنتی درباره بوعلی سینا دست کم گرفتن دستاوردهای این دانشمند ایرانی است.



نتایج خرافات تغذیه ای و توصیه های غیر علمی

- محروم شدن از مواد غذایی مفید و دچار شدن به مشکلات ناشی از کمبود مواد غذایی خاص
- سوء تغذیه و از بین رفتن تعادل غذایی
- ریزش مو و اختلال در قاعدگی خانم ها
- افت سطح انرژی به دلیل دریافت نکردن ریز مغذی ها و کاهش بهره وری اقتصادی نیروی انسانی
- کاهش تمرکز و یادگیری در دانش آموزان
- صدمات جبران ناپذیر به رشد کودکان و افزایش مشکلاتی مانند کوتاه قدی و مشکلات هورمونی
- تحمیل هزینه های غیر ضروری به خانواده
- پیشرفت بیماری در شرایطی که مستلزم رعایت رژیم غذایی خاصی هستیم
- افزایش مصرف خود سرانه مکمل های غذایی و مشکلات ناشی از آن
- افزایش بیماری های گوارشی و هورمونی
- افزایش مشکلات روحی و روانی ناشی از وسواس، استرس و کمبود اعتماد به نفس

الهام ظریفیان | احتمالاً شما هم موقع چرخیدن در فضای مجازی دچار سرگردانی شده اید. چطور؟ این طوری که یک صفحه مجازی را باز می کنید می گوید روزی هشت لیوان آب باید بخورید، صفحه دیگری را باز می کنید، می گوید اصلاً نباید آب بخورید، یکی دیگر می گوید اگر هشت لیوان آب نخورید سرطان مغز می گیرید، دیگری می گوید برعکس اگر هشت لیوان آب بخورید، اسهال خونی می گیرید. قسمت گیج کننده تر آنجاست که همه آن ها هم برای اثبات ادعاهایشان «طبق آخرین تحقیقات دانشمندان» را به عنوان سند و مدرک رومی کنند و معتقدند اصلاً نباید به حرف بقیه گوش دهید. ما امروز به کمک دکتر مجید غیور مهربان متخصص تغذیه و طب سنتی کمی این موضوع راמושکافی کرده ایم و به برخی از مهم ترین خرافات مربوط به تغذیه در فضا های مجازی پرداخته ایم. با ما همراه باشید.

چه کسانی بیشتر جذب این ادعاهای می شوند؟

- افرادی که تحصیلات پایینی دارند.
- افرادی که کمتر مطالعه می کنند.
- افرادی که سواد رسانه ای اندکی دارند.
- افرادی که بیماری ای دارند که در علم نوین، درمانی برایش وجود ندارد.
- افرادی که پاسخ درمانی علم نوین به بیماری آن ها کند و نیازمند زمان است.
- نوجوانان و جوانانی که به دنبال تأثیرات و نتایج سریع هستند.
- افرادی که از واقعیت می ترسند و ترجیح می دهند به یک امید واهی دل ببندند.
- افرادی که به دنبال خنثی کردن یک شبه تأثیرات سوء سبک زندگی ناسالمشان هستند.
- افرادی که حوصله اصلاح سبک زندگی و تغذیه سالم را ندارند.

رژیم های من در آوردی

تجویز انواع رژیم های لاغری و چاقی یکی از بیشترین موضوعاتی است که در فضای مجازی از سوی افراد مختلف بدون داشتن تخصص و دانش مرتبط، با وعده های غیرواقعی و عجیب و غریب و با هدف سود جویی مورد سوء استفاده قرار می گیرد.

میزان استاندارد کاهش وزن

میزان استاندارد و بدون عوارض کاهش وزن به طوری که سلامت فرد به خطر نیفتد بین ۲۵۰ گرم تا نیم کیلوگرم در هفته است. این میزان برای افراد مختلف با شرایط متفاوت فرق دارد. رژیم هایی که عدد هایی بیش از این را تبلیغ می کنند قطعاً غیرواقعی هستند و اگر هم بتوانند اعداد مورد ادعا را محقق کنند، از مسیرهای آسیب زا به سلامتی، این اتفاق خواهد افتاد.



می خواهید در یک ماه ۴۰ کیلو وزن کم کنید؟



چه کنیم؟

در میان این همه اخبار زرد و توصیه های کارشناسانما چند توصیه برای تشخیص سره از ناسره می تواند کمک کند:

سعی کنید سواد رسانه ای خود را افزایش دهید. برای افزایش آگاهی درباره رژیم ها و توصیه های غذایی به منابع معتبر و صفحاتی که این منابع در فضای مجازی دارند مراجعه کنید. (مثل صفحات مرتبط با وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور) قبل از هر تغییر در رژیم غذایی خود یا خانواده تان با پزشک متخصص خود مشورت کنید. مراقب تفکر صرصرودی باشید. فراموش نکنید که بهترین رژیم متعادل ترین آن است.