

معجزه ویتامین D³

از معجزه ویتامین D³ در بهبود بیماریهای عصبی و قلبی تا مفاصل، سرطان و دیابت اطلاع دارید؟



کمبود ویتامین D³

بساری از افراد به میزان کافی ویتامین D³ دریافت نمی کنند و این در حالی است که اگر بطور روزانه و منظم در معرض نور خورشید قرار بگیرید امکان جذب ویتامین D³ وجود دارد اما اکثر افراد بیشتر وقت خود را در محیط های سر بسته می گذرانند یا از کرمهای ضد

آفتاب استفاده می کنند بعلاوه اینکه در فصل زمستان جذب ویتامین D^۳ از طریق نور خورشید دشوار است.

همچنین اگر از مکمل ویتامین D^۳ استفاده نمی کنید جذب این ویتامین از طریق مواد غذایی کار بسیار دشواری است یا اگر باردار هستید و اضافه وزن دارید بدن شما به مقدار ویتامین D^۳ بیشتری نیاز دارد. کمبود ویتامین D^۳ باعث ضعف و خستگی، درد مفاصل، عفونت های مکرر، بیماریهای قلبی عروقی، کاهش سیستم ایمنی بدن و افزایش خطر ابتلا به سرطان، دیابت، کاهش تراکم اسنخوان، کاهش کلسیم و فسفر خون، بیماری خود ایمنی و بیماری های مربوط به اعصاب و روان می شود.

بهتر است با یک آزمایش خون میزان ویتامین D خود را چک کنید زیرا که در بعضی افراد کمبود ویتامین D^۳ بدون هیچگونه علایمی وجود دارد که نباید آن را ندیده گرفت. گفتنی است در صورت کمبود ویتامین دی بدن قادر به جذب کلسیم مورد نیاز نخواهد بود.

کمبود ویتامین D^۳ در افراد زیر شایع است

- افراد ۵۰ سال یا بالاتر که پوستشان قادر به ساخت ویتامین D^۳ نبوده یا افرادی که کلیه آنها قادر به فعال کردن ویتامین D^۳ در بدن نیست.
- افرادی که نسبت به قرار گیری در معرض تابش نور خورشید محدودیت دارند مانند خانم هایی که در محیط سر بسته کار می کنند یا از مواد غذایی ویتامین D^۳ اسنفاده نمی کنند.
- تحقیقات نشان داده که افراد با پوست تیره بخصوص خانم ها بیشتر در معرض خطر کمبود ویتامین دی ۳ هستند و این امر با عدم مصرف مکمل یا مواد غذایی حاوی ویتامین D^۳ تشدید می شود.
- افرادی که دچار کمبود آنزیم های پانکراس، بیماری کرون، فیبروز، کیستیک، بیماری سلیاک، بیماری کبدی و برداشتن قسمتی از روده یا معده هستند.

- کودکان و نوجوانانی که در معرض تابش نور خورشید قرار نگرفته و از خوردن روزی دو فنجان شیر اجتناب می کنند.
- کسانی که به شیر آلرژی دارند و به هر دلیلی شیر مصرف نمی کنند.
- افراد چاق به ویتامین D^۳ بیشتری نسبت به سایرین نیاز دارند.
- ۸۰ درصد تهرانی ها کمبود ویتامین D^۳ دارند این آمار نگران کننده را یکی از اعضای مرکز تحقیقات غذا و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران اعلام کرد و گفت که آلودگی هوا هم بر شیوع این کمبود دامن می زند در واقع آلودگی هوا مقصر اصلی است و کودکان و زنان بیشتر در معرض کمبود ویتامین دی هستند.

پوکی استخوان روزی ۷۶ ایرانی را می کشد!

درمان بیماری های ناشی از کمبود کلسیم و ویتامین D^۳ مانند بیماری های لته و دندان، پوکی استخوان، برخی سرطان ها و بیماری های قلبی و عروقی از جمله گرانترین درمان ها هستند و همچنین بنابر اعلام مرکز تحقیقات (پوکی) استخوان کشور سالانه ۵۱ هزار شکستگی لگن خاصره در کشور رخ می دهد که از این تعداد ۵۰ درصد می میرند و بقیه تا آخر عمر زمین گیر می شوند.

در روز ۱۰۰۰ واحد ویتامین D بصورت روزانه دوزی است کشور های اتحادیه اروپا بسار بر آن تاکید میشود که بسته به شرایط مختلف می تواند بیشتر شود. مثلا افزایش وزن باعث افزایش نیاز ویتامین D می شود که دلایل فیزیولوژیک دارد.

بهبود بیماری های عصبی با ویتامین D^۳

آلزایمر یکی از بیماری های مربوط به زوال عقل است که باعث از دست رفتن حافظه شده و زندگی فرد را مختل می کند. ویتامین D^۳ و امگا ۳ در پاک سازی پلاک های آمیلوئید مغز که با بیماری آلزایمر ارتباط دارد موثر است. بر اساس مقاله چاپ شده در آمریکا بیماری آلزایمر و ویتامین D^۳ و امگا ۳ به خصوص اسید چرب DHA نقش مهمی در کنترل التهاب و پاک سازی پلاک های آمیلوئید دارد.

ساخت پلاک های آمیلوئید در مغز منجر به تخریب سلول های مغز و در نهایت مرگ خواهد شد. همچنین دانشمندان ثابت کردند که ویتامین D³ با بخش هایی از مغز مانند تفکر، یادگیری ارتباط مستقیم دارد.

کمبود ویتامی D³ برای جلوگیری از بیماری های خود ایمنی MS کاربرد دارد.

پارکینسون یکی دیگر از اختلالات عصبی پیش رونده (نورولوژیک) رایج است که ۵ میلیون در جهان به

آن مبتلا هستند که این تعداد در سال ۲۰۳۰ دو برابر خواهد شد. با توجه به تحقیقات صورت گرفته ویتامین D³ در به تاخیر انداختن یا جلوگیری از ابتلا به بیماری پارکینسون و افسردگی نقش مهمی دارد.

حدود ۳۰ درصد از افراد مبتلا به پارکینسون از اختلال ناشی و زوال عقل رنج می برند افزایش پلاسمای ویتامین D³ در این افراد باعث بهبود علائم شناختی و کاهش افسردگی می شود.

کمبود ویتامین D³ در افراد مسن. احتمال به افسردگی را ۱۱ برابر بیشتر می کند.

نقش ویتامین D³ در درمان و پیشگیری از سایر بیماریها

بر اساس تحقیقات انجام شده:

- مصرف این ویتامین ۶۶ درصد خطر ابتلا به دیابت نوع ۱ را کاهش میدهد.
- مصرف این ویتامین تا ۸۳ درصد خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می دهد.
- مصرف این ویتامین تا ۵۴ درصد خطر ابتلا به بیماری ام اس MS را کاهش می دهد.
- مصرف این ویتامین تا ۵۰ درصد احتمال شکستگی را کاهش می دهد.
- مصرف این ویتامین تا ۶۰ درصد خطر ابتلا به فیبرومیالژی (نوعی روماتیسم) را کاهش می دهد.