

أوضحت أن أهم مصادره أشعة الشمس المباشرة.. د. رندة قوطرش:

فيتامين «د» يساعد على تزويد العظم بالمعادن وتكوين الأسنان

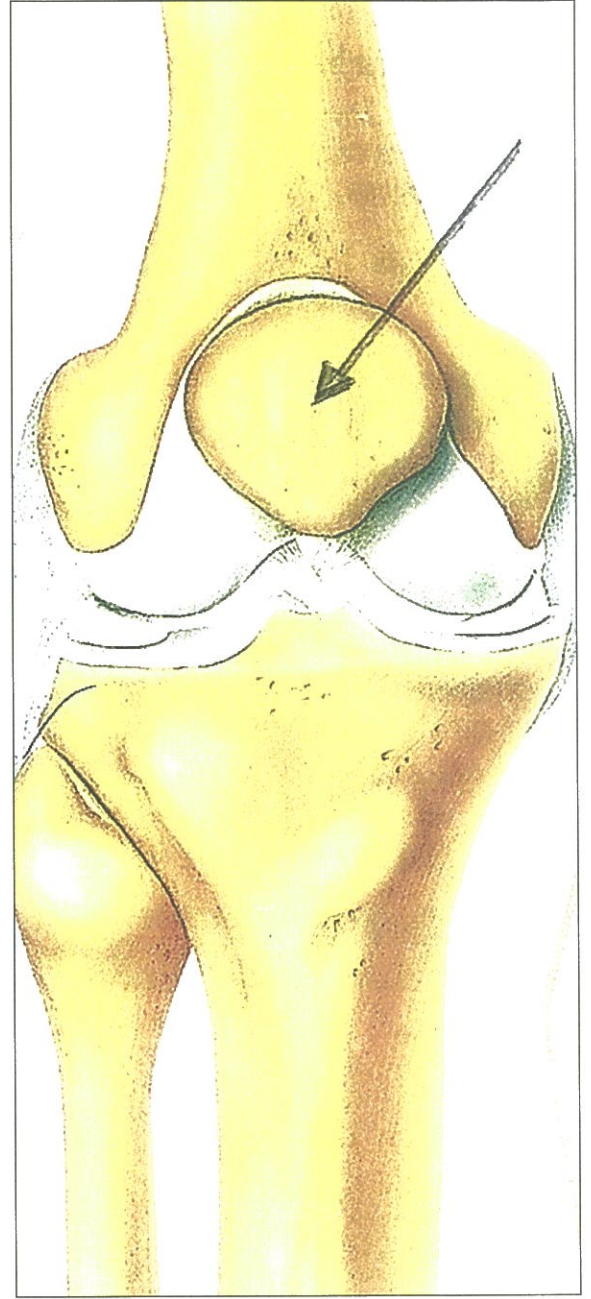


□ الدكتورة رندة قوطرش

في الأشخاص المصابين بالسكري النمط الثاني.. وحول أهم مصادر الحصول عليه أوضحت الدكتورة رندة أن أهم مصدر لهذا الفيتامين هو أشعة الشمس التي تمتد الجسم بالأشعة فوق البنفسجية اللازمة لإنتاج فيتامين (د)، وخاصة في الفترة الواقعة بين العاشرة صباحاً والثالثة بعد الظهر التي تعد الفترة المثالية لتعرض الجسم لأشعة الشمس، عندما تكون الشمس عمودية على الأرض، منوهة إلى أهمية تعريض أكبر مساحة من الجسم للشمس وكحد أدنى يتم تعريض اليدين والقدمين والوجه لفترة زمنية تتراوح بين 15 دقيقة للبشرة الفاتحة و30 دقيقة للبشرة الداكنة، على أن يكون الضوء مباشراً، فوجود زجاج النوافذ يحول دون الاستفادة من أشعة الشمس. وأضافت: كما يمكن الحصول على فيتامين (د) من بعض الأغذية الغنية به مثل زيت كبد الحوت، وهو من أهم المصادر الغذائية الغنية بفيتامين (د) وبكميات كبيرة، وكذلك الأسماك كالسلمون، والتونا والسردين كما يوجد أيضاً في صفار البيض ومنتجات الألبان.. وحول أسباب نقص فيتامين (د) أشارت إلى أن السبب الرئيسي لنقصه هو قلة التعرض لأشعة الشمس، بالإضافة إلى قلة تناول الأغذية التي تحتوي عليه وأيضاً قلة الأطعمة التي تحتوي على الدهون النافعة كالزبد والسمنة، حيث إن فيتامين (د) يحتاج إلى وسط دهني لكي يذوب ويمتص بالأمعاء، وأضافت: كما أن الإصابة بأمراض الكلى والكبد المزمنة تحول دون تحويله إلى صورته النشطة الفعالة ليقوم بوظيفته في جسم الإنسان.

○ الدوحة – الشرق

تؤكد المعلومات الحديثة أن حصولك على كمية كافية من فيتامين (د) من أهم ما يمكن أن تقدمه لصحتك، وكلنا نعلم أن الوصفة الأكيدة لصحة جيدة هي الغذاء المتوازن المكون من كمية متوازنة من الأملاح والمعادن مصحوباً بالتمارين الرياضية، مع الإقلاع عن التدخين للمدخنين، إضافة إلى التعرض لأشعة الشمس. فقد أفادت بعض نتائج الأبحاث للدراسات العالمية أن 81% من نساء الوطن العربي، خاصة بعد مرحلة سن اليأس، واللاتي خضعن لفحص هشاشة العظام يعانين من نقص فيتامين (د) على الرغم من توافر الشمس بهذه البلدان.. وفي هذا السياق توضح الدكتورة رندة قوطرش استشارية الأمراض الباطنية والجهاز الهضمي في مجمع الدكتور إيباد الشكرجي الطبي أن جسم الإنسان ينتج فيتامين (د) بمجرد تعرضه لأشعة الشمس، فيعتبر في شكله الفعال هرموناً لأنه يعمل على امتصاص المعادن، وتابعت قائلة: فهو المنظم الأساسي لتوازن الكالسيوم حيث يساعد على تزويد العظم بالمعادن وتطوير الهيكل العظمي وتكوين الأسنان، وليس ذلك فقط بل وجد أن له دوراً فعالاً في حماية الجسم من الأمراض الخبيثة وأمراض جهاز المناعة وتنظيم ضغط الدم. وحول وظائف فيتامين (د) أوضحت الدكتورة رندة قوطرش أنه يساعد على امتصاص الكالسيوم من الأمعاء وترسيبه في العظم، وترجع أهميته إلى المحافظة على كثافة الكتلة الكلية للعظم، كما أن نقصانه يضعف العضلات لذا فهو ضروري للحفاظ على صحة الجهاز العضلي الهيكلي، وأضافت: وله دور في تنظيم ضغط الدم لأن نقصه في الدم يحفز جهاز الرنين – أنجيوتنسين الذي يرفع ضغط الدم، وبذلك يهبط نقصانه إلى ارتفاع ضغط الدم وتصلب الأوعية، كما يلعب فيتامين (د) دوراً مهماً في علاج بعض أمراض المناعة مثل تصلب المتعدد والصدفية. وتابعت قائلة: فقد أثبتت الأبحاث وجود مستقبلات له على سطح الخلايا اللمفاوية لحث الخلايا المهددة للجهاز المناعي، وتثبيط الخلايا المنشطة له، ومن ثم فله دور في علاج أمراض الروماتيزم التي لها علاقة بخلل جهاز المناعة. وأوضحت أن من بين فوائد فيتامين (د) أنه يحافظ على مستويات الأنسولين الضرورية في الدم، حيث يوجد مستقبلات لفيتامين (د) في البنكرياس الذي يعتبر مصدراً لإنتاج الأنسولين فيعمل على زيادة إفرازه خاصة



□ الشد العضلي