فيتامين هام جدا لمقاومة كورونا.. ما هو واين يوجد؟!

وفي بيان نشره مستشفى جامعة أنجيه الفرنسية في 18 يناير/كانون الثاني الجاري، أوصى 73 خبيرا و6 جمعيات علمية، بإعطاء فيتامين "دي" للمصابين بفيروس كورونا المستجد من أجل تعزيز المناعة.

وتستعرض صحيفة "لوفيغارو" (Figaro Le) الفرنسية بعض الأطعمة التي تمدّنا بكميات وفيرة من فيتامين دي وتساعدنا على تعزيز المناعة في ظل استمرار تفشي وباء "كوفيد-19". ولا يعدّ ذلك بديلا من الإجراءات الاحترازية الموصى بها خاصة ترك مسافة الأمان لاجتناب العدوى، والحصول على اللقاح.

1- الأسماك الدهنية

تعدّ أسماك الرنجة (Herring) والإسْقُمري (Mackerel) والسردين (Sardines) والسلمون (Salmon) من الأسماك الغنية جدا بفيتامين دي.

2- مشتقات الحليب

من أهم المصادر أيضا الحليب المعزز بفيتامين دي (D vitamin with fortified)، سواء كان حيوانيا أو نباتيا، لذلك لا تتردد في تناول حليب الشوفان النباتي أو حليب اللوز أو الصويا أو الأرز لتغطية احتياجاتك اليومية. كما تحتوي الزبدة والجبن على فيتامين دي.

3- أحشاء الذبائح وصفار البيض

تعد أحشاء الذبائح، مثل الكبد والكلى والقلب والبنكرياس والنخاع الشوكي والدماغ واللسان، غنية جدا بالبروتينات والمعادن والفيتامينات خاصة فيتامين دي الذي نجده كذلك في صفار البيض.

كل ما تحتاج إلى معرفته عن فيتامين دي

وفيتامين دي ليس مادة كيميائية واحدة، بل يشمل مجموعة من المواد، بما في ذلك فيتامين دي2 ودي3، وفيتامين دي3 هو النوع الذي يصنع في الجلد عندما يتعرض الشخص لأشعة الشمس، ويوجد أيضا في الحيوانات، أما المصادر غير الحيوانية مثل الفطريات والخمائر فتنتج بشكل أساسي فيتامين دي2.

وفيتامين دي مهم في امتصاص الكالسيوم والفوسفات، وضروري لصحة العظام والعضلات. ويسهم الحفاظ على معدلات صحية من نسبة فيتامين دي في المساعدة على امتصاص الكالسيوم من الطعام، والحد من حدوث كسور العظام وهشاشتها عند الكبار في حال تناول جرعة يومية منه.

وبالنسبة للأطفال؛ فهو يساعد على بناء عظام قوية، ويمنع الكساح الذي يتسبب في تقوّس الأرجل والركبتين وضعف الأرجل.

وفيتامين دي يتشكل في الجسم نتيجة التعرض لأشعة "بي" (B) فوق البنفسجية من الشمس، كما يمكن الحصول عليه من الأسماك الدهنية، وكذلك من صفار البيض وكبد البقر والأطعمة المدعمة كالحبوب والحليب.

ويعد نقص فيتامين دي منتشرا على نطاق واسع، فهناك نحو مليار شخص من جميع الأعمار والعرقيات يعانون ذلك النقص، حتى في البلدان التي تشرق فيها الشمس على مدار العام.

وغالبا لا توجد أعراض ملحوظة لنقص فيتامين دي الخفيف، إلا أن الإنسان قد يشعر بأعراض مثل الصعوبة في التفكير بوضوح، وآلام في العظام، وكسور متعددة، وضعف في العضلات، وإرهاق مستمر.

كيف نقيسه؟

من أكثر الطرق دقة في قياس نسبة فيتامين دي فحص "25 هايدروكسي" بالدم، حيث تعد نسبة 30 نانوغراما/ملّيلتر إلى 50 نانوغراما/ملّيلتر كافية للأشخاص الأصحاء، أما نسبة 12 نانوغراما/ملّيلتر فما دون تعد نقصًا في فيتامين دي، وهذا وفقا لمؤسسة حمد الطبية في قطر.

وأفضل طريقة للحصول على فيتامين دي هي تناول الأطعمة الغنية به، بالإضافة إلى المكملات الغذائية التي يحتوي معظمها على نسبة تبلغ 400 وحدة دولية "IU" من فيتامين دي.

وتوصي مؤسسة الصحة العامة في إنجلترا بحصة غذائية للبالغين والأطفال الذين تزيد أعمارهم على سنة واحدة، تصل إلى 400 وحدة دولية (10 ميكروغرامات) يوميا. وهذا رقم عام، وللتأكد من حاجتك اليومية، راجع الطبيب.

والمكملات الغذائية لفيتامين دي تؤخذ فقط بعد استشارة الطبيب، وذلك عندما يكون هناك نقص في فيتامين دي لدى الشخص، ولا يكون قادرا على الحصول على كمية كافية من المصادر الأخرى كأشعة الشمس والغذاء.

ووفقا لغرفة الصيادلة بولاية ساكسونيا السفلى الألمانية، فإنه لا يجوز تناول مكملات فيتامين دي إلا

تحت إشراف الطبيب؛ نظرا لأن الكمية الزائدة عن الحد قد تؤدي إلى تزايد الشعور بالعطش وزيادة الرغبة في التبول، فضلا عن الشعور بالغثيان أو الضعف.

والمكملات الغذائية لفيتامين دي في حال استعمالها بشكل خاطئ قد تؤدي إلى أضرار أكثر من النفع، وهذا ينطبق على جميع المكملات الغذائية.

وقد يحتاج بعض الناس إلى ما هو أكثر من الحصة الغذائية الموصى بها، كمن يعانون السمنة أو يتناولون الأدوية المضادة للتشنج أو مثبطات المناعة أو الأدوية المضادة للفطريات مثل "كيتوكونازول" أو أدوية مرض نقص المناعة المكتسب (الإيدز)، فمن المهم استشارة طبيب قبل بدء ذلك.

والتناول المفرط لفيتامين دي -أكثر من 10 آلاف وحدة دولية باليوم- قد يلحق الضرر بالكلية والأنسجة، ويؤدي إلى هايبركاليسميا (ارتفاع نسبة الكالسيوم بالدم).