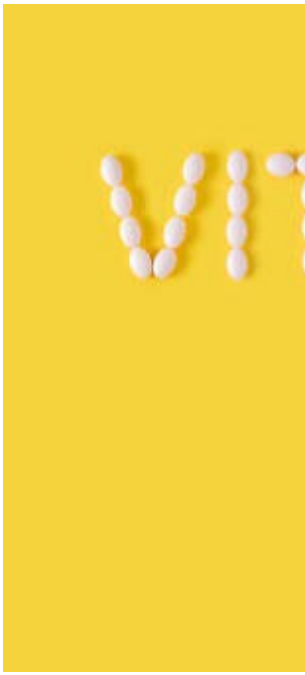
أدوار أساسية يلعبها فيتامين "D3"... من انخفاض الاكتئاب إلى صحة مناعية أفضل



يلعب فيتامين D3 دور أساسي في تقوية العظام وتعزيز صحتها، وخفض خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، مثل: مرض السكري، وأمراض القلب، وبعض أنواع السرطانات، إضافة لتقوية الجهاز المناعي ووظائفه في حماية الجسم من الأمراض المختلفة وتعزيز صحة الأسنان وتقويتها.

ويمكن الحصول على هذا الفيتامين الأساسي من المحار والأسماك الدهنية، مثل السلمون والتونة، وصفار البيض، والحليب النباتي ومنتجات الألبان المدعمة، مثل الحليب والزبادي وبعض أنواع الجبن، وعصير برتقال مدعم بالفيتانيت وحبوب الإفطار.

كما يمكننا أيضا الحصول على الكثير من فيتامين D3 ببساطة عن طريق التعرض للشمس، حيث يقوم الجسم بتصنيع هذا الفيتامين عندما تتعرض البشرة لأشعة الشمس.

هل فيتامين D هو نفسه فيتامين D3؟

فيتامين D3 ونظيره، D2، كلاهما شكل من أشكال فيتامين D.

ويتواجد فيتامين D2 في المصادر النباتية والفطر والخميرة والمكملات الغذائية، فيما يوجد فيتامين D3 في المنتجات الحيوانية، وينتجه الجسم من أشعة الشمس.

ويوفر كلا النوعين من فيتامين D نفس الفوائد ويساهمان في مستوى فيتامين D بشكل عام.

وتقول تايلور موري، اختصاصية التغذية في عيادة التغذية لصحة الجهاز الهضمي، إن فيتامين D3 أسهل في امتصاص الجسم له، لذا فهو يرفع مستويات فيتامين D بشكل أكثر فعالية.

ما فائدة فيتامين D3؟

لفيتامين D تأثيرات إيجابية متعددة على صحتك الجسدية والعقلية، بما في ذلك:

دعم صحة العظام

يساعد فيتامين D الجسم على امتصاص الكالسيوم والفوسفور - وكلاهما يعزز صحة العظام. وينظم فيتامين D الخلايا المسؤولة عن تكوين العظام وهي البانيات والعظم، ويحفز أيضا.

ومن دون فيتامين D الكافي، لن تكون قادرا على امتصاص ما يكفي من الكالسيوم للحفاظ على كثافة العظام، وقد يؤدي نقص الكالسيوم إلى زيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام.

ويمكن أن يؤدي نقص فيتامين D أيضا إلى الإصابة بالكساح، وهي حالة تؤدي إلى إضعاف العظام وتليينها عند الأطفال.

تقليل الاكتئاب

ربطت الدراسات المستويات المنخفضة من فيتامين D بالاكتئاب، على الرغم من أن الرابط الدقيق بين فيتامين D والاكتئاب لا يزال غير واضح.

وببساطة، لا يعرف الخبراء ما إذا كانت المستويات المنخفضة من فيتامين D تساهم بشكل مباشر في الاكتئاب، أو إذا كانت هناك عوامل معينة، مثل نقص ضوء الشمس أو النظام الغذائي الذي يفتقر إلى العناصر الغذائية الأساسية، تساهم بشكل مستقل في كل من الاكتئاب ونقص فيتامين D.

ومع ذلك، تشير بعض الأبحاث إلى أن مكملات فيتامين D قد تساعد في تخفيف الاكتئاب. وحللت مراجعة لـ4 دراسات، أجريت عام 2019، مع ما مجموعه 948 مشاركا يعانون من الاكتئاب وخلصت إلى أن مكملات فيتامين D لها تأثير في معتدل تقليل أعراض الاكتئاب.

ومع ذلك، فإن نتائج الدراسات الأخرى حول فيتامين D والاكتئاب مختلطة، حيث تشير بعض الأبحاث إلى أن مكملات الفيتامين لا تفعل الكثير لتحسين أعراض الاكتئاب.

وقد تساعد الأبحاث المستقبلية في إلقاء مزيد من الضوء على العلاقة بين فيتامين D والاكتئاب والفوائد المحتملة للمكملات الغذائية.

تنظيم جهاز المناعة

يدعم فيتامين D جهاز المناعة من خلال تنظيم إنتاج الخلايا البائية والتائية، الخلايا التي تقضي على مسببات الأمراض، ومن خلال دعم الخلايا التي تقاوم البكتيريا والفطريات.

وهناك حاجة إلى مزيد من البحث، ولكن تناول مكمل فيتامين D يمكن أن يوفر بعض الحماية خلال موسم الإنفلونزا عن طريق تقليل خطر الإصابة بعدوى الجهاز التنفسي العلوي.

وقد يلعب فيتامين D أيضا دورا في أمراض المناعة الذاتية، وهي الحالات التي يصبح فيها جهاز المناعة لديك مفرط النشاط ويهاجم جسمك.

وربط الخبراء المستويات المنخفضة من فيتامين D بكل من ظهور وتطور:

- تصلب متعدد

- الذئبة

- التهاب المفصل الروماتويدي

- داء السكري من النوع الأول

- مرض التهاب الأمعاء

وعلى الجانب الآخر، قد تساعد مكملات فيتامين D في تقليل خطر الإصابة بهذه الحالات.

قد يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

تشير بعض الأبحاث إلى أن المستويات المنخفضة من فيتامين D قد تزيد من خطر الإصابة بالسرطان.

وتشير أبحاث أخرى إلى أنك أقل عرضة للوفاة من السرطان إذا كان لديك مستويات عالية من فيتامين D.

وتمت دراسة دور فيتامين D والسرطان في أغلب الأحيان في سرطان القولون والمستقيم والثدي والبروستات والبنكرياس.

وتشير الأبحاث إلى أن فيتامين D قد يقدم بعض الفوائد الوقائية لكل نوع من أنواع السرطان هذه، مع وجود قاعدة أدلة قوية لسرطان القولون والمستقيم.

ومع ذلك، لا تتفق جميع الدراسات. ووجد الخبراء أدلة متضاربة حول مدى تأثير فيتامين D على السرطان، لذلك قد ينتج عن المزيد من الأبحاث مزيد من التبصر.

ما هي كمية فيتامين D3 التي تحتاجها يوميا؟

يُقدر المدخول الغذائي المرجعي (RDA) لفيتامين D بـ:

- للرضع 0-12 شهرا: 10 ميكروغرام (mcg) أو 400 وحدة دولية (IU)

- للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 1 و70 عاما: 15 ميكروغرام (600 وحدة دولية) يوميا

- للأشخاص فوق سن 70: 20 ميكروغرام (800 وحدة دولية)

وقد يكون من الصعب الحصول على ما يكفي من فيتامين D من الطعام، خاصة إذا كنت:

- تتناول نظاما غذائيا نباتيا

- لديك حساسية من الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من فيتامين D

- لديك حالة صحية تؤثر على قدرة جسمك على امتصاص فيتامين D

لكن قضاء الوقت في ضوء الشمس الساطع ثلاثة أيام في الأسبوع، مع كشف ذراعيك وساقيك، يكون عادة كافيا لمساعدتك على تجنب نقص فيتامين D.

وستحتاج إلى قضاء نحو 15 دقيقة في الشمس في المرة الواحدة إذا كانت بشرتك فاتحة ونحو 25 دقيقة إذا كانت بشرتك داكنة.

وبالنظر إلى كون فيتامين D هو فيتامين قابل للذوبان في الدهون، تبقى هذه الأنواع من الفيتامينات في الجسم وفي الأنسجة الدهنية وفي الكبد.

ولأن الجسم يخزن فيتامين D، يمكنك أن تستهلك الكثير منه. والجرعات اليومية التي تزيد عن 50 ألف وحدة دولية - أكثر من 80 مرة من المدخول الغذائي المرجعي (RDA) - قد تسبب فرط كالسيوم الدم، وهو تراكم الكالسيوم في الجسم.

ويمكن أن يسبب فرط كالسيوم الدم:

- استفراغ و غثيان

- فقدان الشهية

- العطش الشديد

- ضعف العضلات

- ألم

- حصى الكلى

ويمكن أن تسبب المستويات العالية جدا من فيتامين D آثارا جانبية أكثر خطورة مثل الفشل الكلوي وعدم انتظام ضربات القلب وحتى الموت.