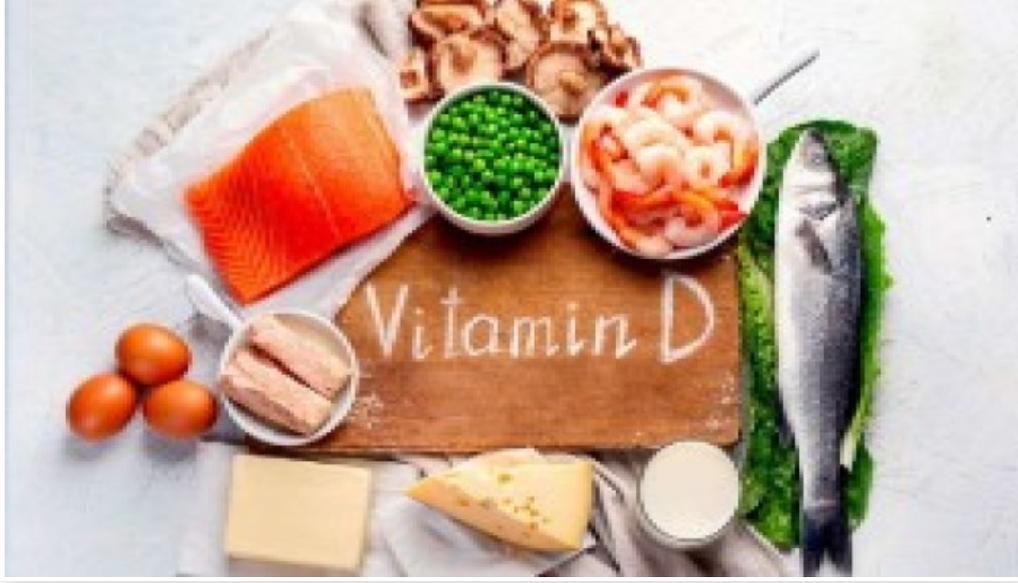


6 علامات تظهر عند نقص فيتامين "أشعة الشمس"



الأربعاء 13 سبتمبر 2023 11:32 م

فيتامين (د)، أو كما يشار إليه باسم فيتامين أشعة الشمس، من الفيتامينات المهمة للجسم، وهو أحد العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم لبناء عظام صحية والحفاظ عليه. وهناك عدد من العلامات التي يمكن أن تشير إلى عدم وجود مستويات كافية من هذا الفيتامين المهم، حيث إن نقصه يؤثر سلبيًا على الصحة العامة.

أهم مصادر فيتامين (د)

أشعة الشمس والأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين والتونة والماكريل واللحوم والبرتقال والبيض والحليب والأجبان وكبد الأبقار.

أعراض نقص فيتامين (د)

وكشفت كلير بارنز، أخصائية التغذية المسجلة في Bio-Kult، عن مجموعة من الأعراض قد يعني ملاحظتها نقص فيتامين "أشعة الشمس".

1. التعب

تم ربط التعب المبلغ عنه ذاتيًا وانخفاض الطاقة بانخفاض مستوى فيتامين (د). وقالت كلير: "تشير مراجعة حديثة للدراسات إلى أن تناول مكملات فيتامين (د) قد يكون له تأثير كبير على تقليل التعب لدى المصابين بالتصلب المتعدد (حالة مناعية ذاتية تؤدي إلى عدد من الأعراض، ويكون التعب هو الأكثر شيوعًا)".

2. انخفاض الحالة المزاجية

قالت كلير إن زيادة مستقبلات فيتامين (د) موجودة في مناطق الدماغ المرتبطة بتنظيم المزاج. وأوضحت: "أظهرت الدراسات أن الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب لديهم مستويات أقل من فيتامين (د) مقارنة بالأفراد الأصحاء ومن المثير للاهتمام أن أولئك الذين لديهم أدنى مستويات فيتامين (د) يبدو أنهم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب". بالإضافة إلى ذلك، أظهرت التجارب السريرية تحسنًا في مستويات الاكتئاب عند تناول مكملات فيتامين (د).

3. سوء صحة الفم

في حين أن الكثيرين يدركون أهمية الكالسيوم لأسنان صحية، إلا أن القليل منهم يدركون أن مستويات فيتامين (د) المثالية ضرورية لامتصاص الكالسيوم. وشرحت كلير: "في الواقع، يلعب فيتامين (د) دورًا رئيسيًا في تمعدن العظام والأسنان، ويبدو أن الحصول على مستويات جيدة من الفيتامين يرتبط بتطور صحة الفم بشكل أفضل طوال الحياة. ومن ناحية أخرى، فإن نقص فيتامين (د) له علاقة كبيرة بأمراض الفم".

4. آلام العظام والعضلات

يشتهر فيتامين (د) بدوره في صحة العضلات والعظام، وبحسب كلير فإن انخفاض مستويات فيتامين (د) "يسبب انخفاضًا في امتصاص الكالسيوم". والذي بدوره يمكن أن يؤدي إلى إطلاق هرمون الغدة الدرقية، الذي يعزز ارتشاف العظام وفي النهاية فقدان العظام أو تليينها. وتابعت: "يمكن أن تتنوع أسباب آلام العضلات؛ ومع ذلك، تشير الأدلة إلى أن نقص فيتامين (د) يمكن أن يكون سببًا محتملًا".

وتشير نتائج مراجعة الدراسات التي شملت أكثر من 3000 مشارك إلى أن مكملات فيتامين (د) يمكن أن يكون لها دور في إدارة الألم المزمن".

5. الشعور بالمرض في كثير من الأحيان

يلعب فيتامين (د) دورًا مهمًا في تعديل الجهاز المناعي، ومعظم خلايا الجهاز المناعي تعبر عن مستقبلات فيتامين (د). وقالت كلير: "في الواقع، هناك أدلة علمية كبيرة على أن فيتامين (د) له تأثيرات متنوعة على وظيفة الجهاز المناعي وعلى العكس من ذلك، قد يؤدي نقص فيتامين (د) إلى خلل تنظيم جهاز المناعة ويمكن أن يؤدي إما إلى كبت المناعة أو رد فعل مناعي متزايد غير مناسب".

6. مشاكل في الجهاز الهضمي

أحد أدوار فيتامين (د) الذي ربما لا يكون الناس على دراية به هو أهميته لصحة الأمعاء. وبحسب كلير: "تُظهر الأبحاث أن الحالة المثالية لفيتامين (د) تلعب دورًا مهمًا في الحفاظ على التوازن داخل الأمعاء من خلال العديد من الأنشطة التنظيمية، بما في ذلك تعديل الكائنات الحية الدقيقة في الأمعاء". وأظهرت مكملات فيتامين (د) أنها تؤدي إلى تقليل البكتيريا الضارة وزيادة ثراء البكتيريا الصديقة في الجهاز الهضمي العلوي. وتظهر الدراسات الحديثة أيضًا أن مكملات البكتيريا الحية يمكن أن تزيد في المقابل من تعبير ونشاط مستقبلات فيتامين (د)، ما يؤدي إلى زيادة مستويات فيتامين (د) المضيف".