

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Laha
DATE:	17-February-2016
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	200,000
TITLE :	Vitamins...between right and wrong
PAGE:	96
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Joly Saliba

PRESS CLIPPING SHEET



الفيتامين D بين الصح والخطأ!

الفيتامين D مهم جداً للصحة، لكن عدداً كبيراً من الأشخاص يعانون لسوء الحظ من نقص كبير فيه. وثمة اعتقادات وأفكار عدة حول هذا الفيتامين، مما يجعلنا أحياناً في حيرة من أمرنا. إليك أكثر المعلومات شيوعاً حول هذا الفيتامين، وآراء الاختصاصيين فيها...

جولي صليباً

الشمس هي المصدر الوحيد للفيتامين D

فالكميات الأساسية من الفيتامين D يتم إنتاجها في البشرة بفعل تأثيرات الأشعة فوق البنفسجية، فيما يحصل الجسم على الكميات الأخرى من الأطعمة المستهلكة، ولاسيما ثمار البحر (مثل التونة، والسلمون، والسردين والرنكة)، والفطر وبعض الزيوت. يفترض إجمالاً أن يحصل الجسم على ٢٠ في المئة من كمية الفيتامين D اللازمة من خلال الأطعمة التي تستهلكها، على أن توفر البشرة الـ ٨٠ في المئة الأخرى من خلال تعرضها لأشعة الشمس لمدة ربع ساعة يومياً.

نقص الفيتامين D شائع جداً

يمكن القول إن ٨٠ في المئة تقريباً من الأشخاص يعانون من نقص الفيتامين D. لا سيما في أواخر الشتاء وبداية فصل الربيع. لكن نادراً ما يكون هذا النقص وخيماً ومهدداً للصحة. فالتنقص يكون إجمالاً خفيفاً أو معتدلاً، وغير مصحوب بأعراض ظاهرة. ينجم هذا التنقص عموماً عن عدم التعرض الكافي لأشعة الشمس، وهو شائع خصوصاً عند الأطفال الصغار، والنساء الحوامل والأشخاص المتقدمين في العمر.

يحتاج الجسم إلى الفيتامين D للحفاظ على صحة العظام. لكن عدداً قليلاً جداً من الأطعمة تحتوي على هذا الفيتامين، وبالتالي فإن أشعة الشمس أو المكملات الغذائية هي الوحيدة الكفيلة بتزويد الجسم بالكميات الضرورية منه.

الفيتامين D يحمي من السرطان

لم يستطع العلماء حتى الآن أن يثبتوا علمياً التأثيرات الوقائية من السرطان للفيتامين D. لكن العديد من الدراسات العلمية أظهرت أن هذا الفيتامين يسهم في الوقاية من بعض السرطانات، ولاسيما سرطان الثدي والقولون والبروستات. على رغم الحاجة إلى المزيد من التجارب السريرية لتأكيد الأمر. لكن دراسات علمية أخرى تشير إلى أن المستويات المرتفعة من الفيتامين D يمكن أن تزيد من خطر التعرض لبعض أنواع السرطان، ولاسيما سرطان البنكرياس.

الفيتامين D يحمي من ترقق العظام

يؤدي الفيتامين D دوراً أساسياً في أيض الكالسيوم والفوسفور، وبالتالي في صحة العظام. وفي حال عانى الطفل من نقص في الفيتامين D، يتجلى هذا النقص على شكل مرض في نمو العظام، يعرف بالكساح. وعند الراشدين، يتجلى نقص الفيتامين D على شكل ترقق في العظام، مما يزيد من خطر التعرض للكسور.

الفيتامين D مفيد فقط لتقوية العظام

فالفيتامين D مفيد للعديد من الوظائف في الجسم، ومنها طبعاً تقوية العظام. بالفعل، تشير الدراسات إلى أن الفيتامين D يعزز دفاعات المناعة في الجسم، ويخفف من الالتهاب، ويحسن صحة القلب والشرابين، ويحول أيضاً دون تدهور القدرات الإدراكية.

