

Meta Title: فيتامين الشمس: ما هو فيتامين (د) وكيف تحصل عليه؟
Meta Description: فيتامين (د) العنصر الأساسي للعديد من وظائف الجسم الحيوية، تعرف عليه بشكل مبسط وعلى مصادره الطبيعية وكيف تتحقق من نسبته في الجسم عبر هذا المقال.
Focus Keyword: فيتامين (د)

فيتامين الشمس: ما هو فيتامين (د) وكيف تحصل عليه؟

يُعد فيتامين د (دال) من العناصر الأساسية لجسم الإنسان بالرغم من إنه لا يمكن تصنيعه مباشرة من خلال الجسم، فيعتمد في إنتاجه على مصادر خارجية يستمد منها الإنسان حصته منه، كما يعتبر من الفيتامينات الضرورية للحفاظ على الصحة العامة للإنسان. وتنقسم العناصر الأساسية التي يحتاجها جسم الإنسان إلى مغذيات كبرى (البروتينات، الدهون والنشويات) ومغذيات صغرى (المعادن والفيتامينات)، يصنف فيتامين دال من هذه المغذيات الصغرى التي يحتاجها الإنسان والتي تساهم في العديد من عمليات الجسم، بما في ذلك التمثيل الغذائي وتشغيل الجهاز المناعي وتطوير الخلايا وإصلاحها. ونستعرض في هذه المقالة فيتامين (د)، بما في ذلك مصادره وفوائده وطرق قياس وتنظيم مستوياته في الجسم.

ما هو فيتامين (د) وأهميته للجسم؟

يُطلق على فيتامين (د) فيتامين الشمس كون أشعة الشمس مصدراً رئيسياً في الحصول عليه، كما أنه فيتامين قابل للذوبان في الدهون ويلعب دوراً مهماً في وظائف الجسم المختلفة، وهو في الأساس عنصر غذائي يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم والفوسفور، الضروريين لبناء عظام وأسنان قوية. كما أنه يلعب دوراً حاسماً في العديد من الوظائف الجسدية الأخرى، كالمناعة ونمو الخلايا على النحو التالي:

- صحة العظام: حيث يلعب دوراً مهماً في امتصاص الكالسيوم، ويمكن أن يؤدي نقص فيتامين (د) إلى هشاشة العظام، وهي حالة تتميز بالضعف العام للعظام.
- المناعة: يؤدي فيتامين (د) دوراً في تنظيم جهاز المناعة ومساعدة الجسم على محاربة العدوى. كما ربطت الدراسات نقصه بزيادة قابلية الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي، مثل نزلات البرد والإنفلونزا.
- بناء الخلايا: يشارك فيتامين (د) في نمو الخلايا والاستماتة (موت الخلايا المبرمج). حيث تم ربط نقصه بزيادة خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان، وفقاً للمؤسسة الوطنية للسرطان - [national cancer institution](#)، في الدراسات التجريبية للخلايا السرطانية والأورام في القوارض، وجد أن فيتامين (د) له

العديد من الأنشطة البيولوجية التي قد تُبطئ أو تمنع تطور السرطان، بما في ذلك تعزيز التمايز الخلوي، وتقليل نمو الخلايا السرطانية، وتحفيز موت الخلايا (موت الخلايا المبرمج)، وتقليل تطور الأورام والأورام الخبيثة. وُجد أيضًا أن فيتامين (د) يثبط نوعًا من الخلايا المناعية التي تمنع الجهاز المناعي عادةً من الاستجابة بقوة للسرطان.

وفيما يلي نأخذ نظرة عن قرب حول مصادر الحصول على فيتامين (د) وكيفية تقييم وتعزيز نسبه في الجسم.

مصادر طبيعية للحصول على فيتامين (د)

يصنف الغذاء والشمس كمصدران طبيعيان للحصول على فيتامين (د) ولكن بشروط نستعرضها ناليًا:

1. التعرض لأشعة الشمس (كم مدة الجلوس في الشمس للحصول على فيتامين د؟):

في حين أن التعرض لأشعة الشمس هو الطريقة الأكثر فعالية للحصول على فيتامين (د)، فمن المهم الانتباه إلى مخاطر التعرض لأشعة الشمس، مثل حروق الشمس وسرطان الجلد. وتختلف المدة الموصى بها للتعرض لأشعة الشمس حسب نوع الجلد وموقع الشخص الجغرافي. ومع ذلك، يُنصح عمومًا بتعريض الجلد لأشعة الشمس مباشرة لمدة 10-15 دقيقة، 2-3 مرات في الأسبوع. وتشمل العوامل التي يمكن أن تؤثر على إنتاج فيتامين (د) في الجسم ما يلي:

- نوع البشرة: ينتج الأشخاص ذوو ألوان البشرة الداكنة كمية أقل من فيتامين (د) عند التعرض لأشعة الشمس.
- العمر: مع تقدمنا في العمر، تقل قدرة بشرتنا على إنتاج فيتامين (د).
- استخدام واقي الشمس: في حين اعتبار واقي الشمس ضرورة لحماية الجلد من الأشعة فوق البنفسجية الضارة، ولكن يمكنه أيضًا منع إنتاج الفيتامين.
- الموقع الجغرافي: الأشخاص الذين يعيشون في خطوط العرض العليا أو الذين يعانون من تعرض محدود لأشعة الشمس معرضون بشكل متزايد لخطر الإصابة بنقص فيتامين (د).

2. ما هي الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (د)؟

هناك بعض الأطعمة الغنية بفيتامين (د) والتي ينبغي أن تضيفها لنظامك الغذائي للحصول على كمية وافرة منه وتشمل:

- الأسماك الدهنية: سمك السلمون والتونة والماكريل والسردين.
- منتجات الألبان: الحليب والزبادي (اللبن) والجبن.
- البيض.

- كبد لحم البقر.
- الفطر.

ومع ذلك، قد يكون من الصعب الحصول على مستويات كافية من الفيتامين من خلال النظام الغذائي وحده. ومن هنا ننقل إلى معرفة كيفية تقييم نسب فيتامين (د) في الجسم ونصائح عملية للحصول على نسبة كافية منه.

ما هي نسبة فيتامين (د) الطبيعي؟

لقياس نسبة فيتامين (د) في الدم، يمكن إجراء اختبار يقيس شكلاً منه يُعرف بفيتامين (د) 25 OH حيث يعكس هذا الاختبار نسبة فيتامين (د) الناتج عن التعرض لأشعة الشمس وكذلك الذي يتم الحصول عليه من الطعام والمكملات الغذائية ويوصي العديد من الخبراء بمستوى يتراوح بين 20 و 40 ng/mL ، كما يوصي آخرون بمستوى يتراوح بين 30 و 50 ng/mL.

وإليك بعضًا من الخطوات العملية التي يمكنك اتخاذها لتحسين مستويات فيتامين (د):

- التعرض لأشعة الشمس بانتظام. وفقاً [للدراستات](#)، فإن الوقت الأمثل للتعرض لأشعة الشمس لإنتاج فيتامين (د) في الرياض، خلال فصل الصيف من الساعة 9:00 صباحاً وقبل الساعة 10:30 صباحاً، وكذلك بعد الساعة 2:00 مساءً، حتى الساعة 3:00 مساءً، بينما خلال فصل الشتاء من الساعة 10:00 صباحاً حتى 2:00 مساءً.
 - تناول الأطعمة الغنية بفيتامين (د).
 - تناول مكمل فيتامين (د).
- إذا لم تحصل على ما يكفي من فيتامين (د) من التعرض لأشعة الشمس والطعام، فقد تكون المكملات ضرورية بالنسبة لك، فالنسبة اليومية الموصى بها للبالغين هي 600 وحدة دولية.
- ومع ذلك، قد تكون الجرعات الأعلى ضرورية لبعض الحالات، لذا من المهم التحدث إلى الطبيب المختص قبل البدء في تناول المكملات.

