



# ویتامین دی

یک ماده مغذی ضروری برای سلامت  
استخوان‌ها و ماهیچه‌ها

آیا در طول پاندمی کووید-۱۹  
به اندازه کافی ویتامین دی دریافت کرده‌اید؟



زمانی که در معرض پرتو فرا بنفش B در نور خورشید قرار می‌گیریم  
ویتامین دی در پوست بدن ساخته می‌شود.

۷۰ تا ۸۰ درصد از ویتامین دی مورد نیاز بدن  
با قرار گرفتن در معرض نور خورشید تأمین می‌شود.



قرار گرفتن منظم و ایمن در معرض نور خورشید توصیه می‌شود اما از آفتاب سوختگی اجتناب کنید!



ویتامین دی چگونه سلامت استخوان‌ها را بهبود می‌دهد؟

بهبود فرآیند  
استخوان‌سازی

افزایش جذب  
کلسیم از روده‌ها



کاهش خطر  
سقوط و شکستگی

بهبود  
قدرت عضلات

## دریافت ویتامین دی در دوران شیوع کووید-۱۹

قرنطینه و محدودیت‌های حضور در محیط‌های باز و نور خورشید احتمالاً بسیاری از افراد را از دریافت ویتامین دی کافی محروم کرده است.



مصرف مکمل ویتامین دی برای  
افرادی که حداقل ۱۵ تا ۳۰ دقیقه  
در روز در معرض نور خورشید قرار  
ندارند ضروری است.



در حال حاضر شواهد کافی برای  
تعیین مزایا و مضرات تجویز مکمل  
ویتامین دی برای پیشگیری و درمان  
کووید-۱۹ وجود ندارد.

## چه کسانی باید مکمل ویتامین دی مصرف کنند؟

- افرادی که در معرض خطر پوکی استخوان هستند. (معمولاً سالمندان بالای ۶۰ سال)
- افرادی که مدت زمان زیادی داخل خانه می‌مانند و در معرض نور خورشید قرار نمی‌گیرند.
- افرادی که شکستگی ناشی از ضربه خفیف داشته‌اند.
- افرادی که رنگ پوست تیره دارند.
- زنان در دوران بارداری/شیردهی
- افراد چاق
- افرادی که داروهای ضد صرع مصرف می‌کنند.
- افرادی که اختلالات سوء جذب دارند.

طبق توصیه متخصصان بنیاد بین‌المللی پوکی‌استخوان افراد سالمند بالای ۶۰ سال بهتر است روزانه مکمل حاوی ۱۰۰۰-۸۰۰ واحد ویتامین دی استفاده کنند.

## منابع غذایی اصلی تأمین کننده ویتامین دی کدامند؟

- ماهی سالمون، ساردین، ماهی خال‌خال، ماهی تن، روغن کبد ماهی، قارچ، زرده تخم مرغ
- مواد غذایی غنی‌شده با ویتامین دی (مانند: آب پرتقال، غلات)

### از دریافت میزان کافی ویتامین دی اطمینان حاصل کنید!

| مقادیر توصیه شده عمومی دریافت ویتامین د          | آکادمی ملی پزشکی                                        | گروه سنی (سال)                                          |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| ارزیابی نشده                                     | *                                                       | ۰-۱                                                     |
| ارزیابی نشده                                     | ۶۰۰ واحد/ روزانه                                        | ۱-۵۹                                                    |
| ۸۰۰-۱۰۰۰ واحد/ روزانه                            | ۶۰۰ واحد/ روزانه                                        | ۶۰-۷۰                                                   |
| ۸۰۰-۱۰۰۰ واحد/ روزانه                            | ۸۰۰ واحد/ روزانه                                        | +۷۱                                                     |
| ۵۰ نانومول در لیتر برای پیشگیری از سقوط و شکستگی | ۵۰ نانومول در لیتر برای بهبود سلامت استخوان در همه سنین | هدف سطح سرمی ویتامین دی ۲۵(OH)D به صورت نانومول در لیتر |

\* میزان دریافت کافی ۴۰۰ واحد بین‌المللی (IU) می‌باشد.  
\* آزمایش ویتامین دی با اندازه‌گیری ۲۵-هیدروکسی ویتامین دی خون انجام می‌شود.