

كيف تواجه نقص «فيتامين د» في الشتاء؟



يؤدي حلول فصل الشتاء إلى اضطرابات في الحالة المزاجية لكثير من الناس ولا سيما كبار السن؛ إذ إن قلة التعرض للشمس تؤدي إلى نقص «فيتامين د» في الجسم، الذي يمكن أن يتسبب في حالات اكتئاب طفيفة، كما يؤثر في صحة العظام والدورة الدموية.

وخلال الشتاء يكون من الصعب جداً الحصول على ما يكفي من الأشعة فوق البنفسجية لصنع «فيتامين د»؛ لأن الناس يتجمعون في الطقس البارد وتظل الشمس منخفضة في السماء.

وخلصت العديد من الدراسات إلى أن الأشعة فوق البنفسجية غير الكافية تحدّ من إنتاج «فيتامين د» لبضعة أشهر على الأقل خلال فصل الشتاء، ومع ذلك فإن إمداد الشخص بهذا الفيتامين لا ينخفض على الفور في الشتاء؛ لأن أجسامنا يمكنها تخزينه في الكبد والأنسجة الدهنية، لذلك هناك فرص كثيرة لصنع هذا الفيتامين في الربيع والصيف والخريف.

ويمكن للجسم تخزين «فيتامين د» لعدة أشهر، وهو أمر يمكن تحفيزه بالتعرض للشمس يومياً خلال شهري سبتمبر/أيلول وأكتوبر/تشرين الأول لفترة تتراوح بين 10 و20 دقيقة لأصحاب البشرة الفاتحة، وبين 15 و25 دقيقة لأصحاب البشرة الداكنة.

بينما في فصل الشتاء، قد يكون من المهم الاعتماد على المصادر الغذائية لـ«فيتامين د» أو المكملات الغذائية؛ حيث

من «فيتامين د» يومياً، وزيادة إلى 800 وحدة (IUs) يوصي الأطباء، البالغين الأصحاء، باستهلاك 600 وحدة دولية دولية للأشخاص فوق سن الـ70، على افتراض الحد الأدنى من التعرض للشمس. ولا يجوز شراء الأقراص الغنية بـ«فيتامين د» دون استشارة الطبيب؛ نظراً للمخاطر التي قد يتعرض لها الجسم إذا زادت الجرعة عن الحد المطلوب. ولتعويض نقص «فيتامين د» خلال الشتاء، ينصح الخبراء أيضاً بالإكثار من تناول الأسماك وصفار البيض ومنتجات الألبان والكبد.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.