

علامات تدل أن الجسم بحاجة إلى الفيتامين د

الفيتامين د هو فيتامين قابل للذوبان في الدهون ويؤثر على أنظمة الجسم، من ضمان إمدادات الكالسيوم لعظامنا إلى تعزيز نظام المناعة لدينا. عادة ما نحصل على هذا الفيتامين من الأطعمة والمكملات الغذائية وأشعة الشمس، لكن عندما نواجه نقص بالفيتامين د، قد تتعرض أنظمة الجسم المختلفة إلى خلل.

لذلك، نقدم لك علامات تدل أن الجسم بحاجة إلى الفيتامين د ، عليك الإنتباه لها :

• ألم العظام

من الممكن أن يؤدي نقص الفيتامين د إلى إضعاف قدرة الجسم على نقل الكالسيوم في كافة أنسجة العظام ، الذي يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بتلين العظام أو ضعف العظام . يمكن أن يقترن نقص الفيتامين د أيضاً مع آلام العضلات المختلفة والعظام. من المستحسن ضمان تناول نسبة جيدة من الفيتامين د يومياً وذلك لتجنب ألم العظام والكسور العظام وهشاشة العظام.



• ألم العضلات

يعرف الفيتامين د انه يؤثر على العظام والعضلات أيضاً. يسبب نقص هذا الفيتامين حدوث ألم شديد في العضلات وانخفاض كتلة العضلات وأيضاً إلى ضعف الانتعاش العضلي وذلك بعد النشاط البدني الشديد . يمكن أن تؤدي مستويات منخفضة من الفيتامين د لحدوث الألم المزمن على نطاق واسع في الجسم ، والتي تعد واحدة من الأعراض الرئيسية للفيبروميالغيا .

• ضعف جهاز المناعة

يتمتع الفيتامين د بدور كبير في دعم جهاز المناعة لدى الإنسان. منذ القدم ، دون علم ، بدأ الأطباء باستخدام هذا الفيتامين من أجل علاج العدوى وذلك حتى قبل اسكتشاف المضادات الحيوية . فمثلاً ، تم بعث مرضى السل للمستشفيات حيث تعرضوا إلى أشعة الشمس ، والتي ،

وكما كان بإعتقاد الأطباء ، فقد قتلت العدوى مباشرة. لذا ، إن كان الفرد يعاني من عدوى فيروسية ، يكون انخفاض مستوى هذا الفيتامين هو السبب .

• التعب والضعف العام

يميل الفرد الى ربط الارهاق والتعب الى قلة النوم ونمط حياة مزدحم . لكن تبين لاحقاً أن نقص الفيتامين د قد يكون له علاقة وثيقة أيضاً بهذا الأمر . أظهرت دراسة أن تأثير مكملات الفيتامين د على الأشخاص المصابون بالتعب أظهرت انخفاض أعراض الاجهاد والتعب بعد تطبيع مستوى هذا الفيتامين.



• التئام الجروح ببطء

أظهرت دراسة حديثة أن إستهلاك لمدة 12 أسابيع مكملات الفيتامين د أدى إلى انخفاض بالجروح بين المرضى المصابين بقرح القدم السكري. يعتقد العلماء أن هذا الفيتامين يتمتع بتأثير إيجابي على استقرار مستوى الجلوكوز والكوليسترول بالدم قيد البحث. إذا شفيت الجروح ببطء ، خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري، فيجب الانتباه لمستوى هذا الفيتامين في الجسم.

• تساقط الشعر

يوجد العديد من الأمور التي يمكن أن تؤدي إلى مشكلة تساقط الشعر ، وحيث يعد نقص الفيتامين د هو سبب رئيسي . قد يؤدي نقص بهذا الفيتامين لحدوث عملية لخلل الشعر وذلك بسبب ضعف الشعر وتساقط الشعر وتساقط الشعر. يلعب الفيتامين د دور مهم في عملية نمو الشعر ويمكن استخدامه كمكمل يهدف إلى علاج هذه المشكلة.

• القلق والاكتئاب

يعد الفيتامين د عنصر فريد من نوعه وهو يؤثر على أعضاء كثيرة من الجسد ، بما في ذلك الدماغ. بعد إمتصاص الفيتامين الموجود بالطعام أو توليفه في الجلد ، فإنه يطلق الناقلات العصبية بالدماغ ، كالدوبامين والسيروتونين، التي تعمل على التأثير على وظائف الدماغ. بحسب العلماء ، ان نقص هذا الفيتامين يمكن أن يسبب حصول القلق والاكتئاب كما انه يمكن أن يكون مرتبطاً بالأمراض العقلية ومن بينها مرض الانفصام في الشخصية .

