**چگونه ویتامین D بدن خود را تامین کنیم؟- قسمت اول**

مواد غذایی در سلامت ما نقش بسیار تعیین کننده ای دارند و دریافت مقدار کافی از ویتامین ها برای حفظ سلامتی و جلوگیری از بیمار شدن، ضروری است. یکی از مهم ترین ویتامین هایی که بدن ما به آن نیاز دارد، ویتامین D است. هر چند می توانیم ویتامین D را از طریق برخی مواد غذایی (نظیر برخی روغن ها) و مکمل ها به دست آوریم، منبع اصلی ویتامین نور مستقیم آفتاب است.

ویتامین D، با کاهش دفع کلسیم در ادرار و افزایش جذب کلسیم از روده ها، کمک می کند، استخوان های سالم و محکمی داشته باشیم و خطر شکستگی استخوان و پوکی استخوان را کاهش می دهد. همچنین ویتامین D در تقویت سیستم ایمنی ما نقش دارد. کمبود ویتامین D می تواند منجر به برخی بیماری های خود ایمنی، نظیر MS و دیابت نوع 1 شود. همچنین کمبود ویتامین D منجر به افزایش فشار خون می شود.

شما می توانید سطح ویتامین D بدن خود را با قرار گرفتن زیر آفتاب مستقیم، افزایش دهید. همچنین اگر نمی توانید هر روز در تماس کافی با نور خورشید باشید، استفاده از مکمل های ویتامین D یک جایگزین مناسب است.

**روش اول: تماس پوست با نور مستقیم خورشید**

*5 تا 30 دقیقه زیر نور آفتاب باشید*

سلول های پوست در مواجهه با اشعه ی ماوراء بنفش B خورشید، تحریک می شوند تا ویتامین D بسازند. به همین دلیل، در زمان هایی که نور آفتاب به مقدار کافی وجود دارد (اوایل صبح و نزدیک غروب برای این کار مناسب نیست) 5 تا 30 دقیقه زیر تابش مستقیم آفتاب باشید. فراموش نکنید که در این زمان نباید از کرم ضد آفتاب یا هر گونه پوششی بر روی پوست استفاده کنید. برای جذب مقدار کافی ویتامین D لازم است این کار را حداقل دو بار در هفته انجام دهید و صورت، بازو ها، پاها و پشت خود را در معرض نور آفتاب قرار دهید.

میزان اشعه ی ماوراء بنفش B خورشید، بستگی چندانی به عرض جغرافیایی محل زندگی شما ندارد. اما عواملی نظیر فصل، ساعت شبانه روز، مقدار ابر، آلودگی هوا و میزان ملانین پوست، بر میزان ویتامین D ساخته شده موثر هستند.

دریافت 5 تا 30 دقیقه نور آفتاب در زمستان ممکن است دشوار تر باشد، اما علی رغم سرمای هوا، سعی کنید زمان کافی بیرون از خانه بمانید و در معرض نور خورشید باشد.

به خاطر داشته باشید که اشعه ی ماواء بنفش B از شیشه عبور نمی کند و در نتیجه نور خورشید پس از عبور از شیشه، مقدار قابل توجهی از اشعه ی ماواء بنفش B خود را از دست می دهد. بنابراین، مواجهه با نور آفتاب از پشت شیشه و داخل خانه، نمی تواند میزان کافی ویتامین D مورد نیاز بدن را تامین کند.

*پس از 30 دقیقه مواجهه با نور آفتاب، از کرم های ضد آفتاب استفاده کنید*

پس از اینکه 5 تا 30 دقیقه در مواجهه مستقیم با نور خورشید قرار گرفتید، از کرم ضد آفتاب مناسب استفاده کنید. مواجهه ی بیش از حد با اشعه ی ماواء بنفش B خورشید، می تواند در صورت عدم استفاده از ضد آفتاب مناسب، خطر سرطان پوست را افزایش دهد.

وقتی در مواجهه با آفتاب مستقیم هستید، مراقب احساس سوختگی، گرمای بیش از حد، خشکی یا دردناک شدن پوست خود باشید. در صورتی که هر یک از این علائم را پیدا کردید، نباید بیش از این زیر آفتاب بمانید. اگر عرق می کنید یا می خواهید در آب شنا کنید، به دنبال یک کرم ضد آفتاب مقاوم در برابر آب باشید.

*هر چه پوست تیره تری دارید، باید بیشتر زیر آفتاب بمانید*

در پوست های تیره، ملانین بیشتری وجود دارد. ملانین نور خورشید را جذب می کند و مانع رسیدن آن به سلول های پوست می شود. بنابراین، در صورتی که پوست تیره ای دارید، بهتر است زمان بیشتری زیر آفتاب بمانید تا ویتامین D کافی در پوست شما ساخته شود. توصیه می شود اگر پوست تیره ای دارید، در زمان هایی که نور خورشید به مقدار کافی وجود دارد، 3 بار در هفته، هر بار به مدت 10 تا 40 دقیقه زیر نور آفتاب قرار بگیرید و پس از آن از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

کمبود ویتامین D می توانند خطر پوکی استخوان، بیماری های قلبی، دیابت، بیماری های خود ایمنی و سرطان ها روده ی بزرگ، پستان و پروستات را افزایش دهد. بنابراین ضروری است، افرادی با رنگ پوست تیره، بیشتر در معرض آفتاب قرار بگیرند.

*از تخت های برنزه کننده استفاده نکنید.*

ممکن است فکر کنید با استفاده از تخت های برنزه کننده، می توانید اشعه هایی شبیه نور خورشید را به مقدار کافی دریافت کنید و از طریق ویتامین D کافی در بدنتان تولید شود، اما این تصور اشتباه است. استفاده از تخت های برنزه کننده، نه تنها ویتامین D کافی برای بدن را تامین نمی کنند، بلکه، خطر سرطان پوست، پیری زودرس، ضعف سیستم ایمنی، آسیب چشیمی و حساسیت به اشعه های ماواء بنفش B مصنوعی را به دنبال دارد.

حتی در صورتی که در طول روز وقت کافی برای مواجهه با آفتاب مستقیم ندارید یا هوای بیرون مانع از قرار گرفتن زیر نور آفتاب می شود، از تخت های برنزه کننده استفاده نکنید. اگر نمی توانید 5 تا 30 دقیقه زیر آفتاب باشید، استفاده از مکمل های ویتامین D را در نظر بگیرید تا مطمئن شوید مقدار کافی ویتامین D دریافت می کنید.