

## معلومات فيتامين د

### - ما هي الفيتامينات؟

الفيتامينات هي مجموعة من المواد اللازمة لوظيفة الخلية الطبيعية ونموها وتطورها. تتوفر معظم الفيتامينات في النظام الغذائي المتنوع الصحي.

### - ما هو فيتامين د؟

يساعد فيتامين د في الحفاظ على صحة العظام والعضلات، كما أنه يساعد جهاز المناعة على العمل بشكل صحيح.

### - كيف أحصل على فيتامين د؟

- 1- يمكن للجسم صنع فيتامين د في الجلد عند تعرضه لأشعة الشمس. ولكن لا يوجد ما يكفي من ضوء الشمس خلال أشهر الشتاء في المملكة المتحدة، وقد لا يمتص الأشخاص ذوي البشرة الداكنة القدر الكافي من أشعة الشمس الكاف حتى في أشهر الصيف هنا في المملكة المتحدة لإنتاج ما يكفي من فيتامين د.
  - 2- يوجد فيتامين د أيضاً بكميات صغيرة في بعض الأطعمة - الأسماك الزيتية [مثل السلمون والسردين والرنجة والماكريل] بالإضافة إلى اللحوم الحمراء والكبد وصفار البيض وبعض الأطعمة المدعمة - مثل الزبدة القابلة للدهن وحبوب الإفطار.
  - 3- أقراص / دواء فيتامين د التي يمكن شراؤها من الصيدلية أو بعد وصفها من قبل الطبيب العام في حال تبين أنك تعاني من نقص فيتامين (د).
- نحن نقدم لك هذا الشكل العلاجي 25ug / 1000IU لأنه يؤمن الحاجات الموصى بها طبيياً بالإضافة إلى كونه بسعر مناسب. يؤخذ مع الطعام مرة واحدة في اليوم أو مرة كل يومين.

### - ما هي كمية فيتامين د التي أحتاجها؟

من المستحسن أن يتناول كل شخص تجاوز عمره السنة 10 ميكروجرام (400 وحدة دولية-IU) من فيتامين (د) يومياً. المنتجات التي تحتوي على ما يصل إلى 25 ميكروغرام [1000 وحدة دولية] مناسبة للجميع. [نصيحة من Public Health England PHE and the National Institute for Health and Care Excellence NICE]. لا يجب تناول أكثر من الكمية اليومية الموصى بها.

### - هل يمكن للجميع تناول فيتامين د؟

قد يكون من غير الآمن تناول فيتامين د في بعض الأمراض أو عند تناول بعض الأدوية الأخرى - على سبيل المثال، الأشخاص المصابون بحصوات الكلى والسرطان وأمراض الكلى. إذا كنت تتناول علاجات / أدوية معينة، فمن الجيد أن تتحقق إذا كان آمن لك تناول فيتامين د.

### - هل هناك مشاكل في تناول الكثير من فيتامين د؟

نعم - قد يؤدي تناول الكثير من مكملات فيتامين (د) على مدى فترة طويلة من الزمن إلى زيادة الكالسيوم في الجسم (فرط كالسيوم الدم). هذا يمكن أن يضعف العظام و يتآلف الكلى والقلب.

### - أين يجب أن أحفظ أقراص فيتامين د؟

ابق الدواء بعيداً عن متناول الأطفال والحيوانات الأليفة.

للمزيد يمكنك القراءة من الروابط التالية:

1 <https://www.gov.uk/government/publications/vitamin-d-supplementation-during-winter-phe-and-nice-statement/statement-from-phe-and-nice-on-vitamin-d-supplementation-during-winter>

2 <https://www.gov.uk/government/publications/vitamin-d-supplements-how-to-take-them-safely/vitamin-d-supplements-how-to-take-them-safely>

3 <https://www.nutrition.org.uk/attachments/article/256/Vitamin%20D%20and%20Immunity%20Q-A.pdf>

