انتبه..الإكثار من هذا الفيتامين قد يسبب الضرر!

يعمل الكثيرون عند نقص الفيتامينات لديهم لاسيما "فيتامين د"، الذي يؤدي تراجع كميته في الجسم إلى أعراض سيئة إلى تعويضه، لكن من النادر أن يتعرف الناس أن فرط استخدامهم لـ "فيتامين الشمس" قد يسبب ضرراً بسبب المكملات.

وفقا لمؤشر المدخول الغذائي (DRI)، الذي أقرته الأكاديمية الوطنية للطب في الولايات المتحدة ومجلس الغذاء والتغذية، فإن البدل الغذائي الموصى به (RDA) لـ فيتامين د يوميا هو 15 ميكروغراما للبالغين دون سن 70 و 20 ميكروغراما للبالغين أكبر من 70 عاما.

وفي حين أن الوصول إلى المستويات السامة من فيتامين "د" في نظامك أمر نادر الحدوث، فإنه تم تحديد أعلى مستوى بـ 100 ميكروغرام في اليوم لأي شخص فوق سن 19.

لوضع هذا في الاعتبار، تتراوح غالبية مكملات فيتامين "د" في السوق بين 1000 وحدة دولية (IU) و10000 وحدة دولية، وهو ما يتراوح بين 25 ميكروغراما إلى 250 ميكروغراما لكل مكمل.

فهل يمكن أن يؤثر ذلك سلبا على جسمك إذا تجاوزت كمية فيتامين "د" اللازمة في اليوم؟.

يقول موقع that not this eat المتخصص في الطب والصحة، إن الإفراط في تناول فيتامين "د" يمكن أن يصيبك بـ:

فرط كالسيوم الدم
فيتامين "د" هو فيتامين قابل للذوبان في الدهون يساعد على امتصاص الكالسيوم في جسمك. لهذا السبب يقول الكثير من الناس إن فيتامين د مهم للاستهلاك عندما تكبر نظرا لطبيعة أن الكالسيوم معدن يقوي عظامك. ومع ذلك، إذا كنت تستهلك الكالسيوم بشكل مفرط فقد يكون جسمك معرضا لخطر الإصابة بفرط كالسيوم الدم، وفقا للمعهد الوطني للصحة.قد تشعر بالغثيان
الغثيان والقيء كلاهما من الأعراض التي تأتي مع تناول الكثير من فيتامين "د" وفرط كالسيوم الدم.قد تشعر بالتعب.

هل تشعر بالإرهاق؟ يمكن إلقاء اللوم على مكمل فيتامين "د" الخاص بك. يمكن أن يؤدي تناول الكثير من فيتامين "د" إلى الشعور بالتعب، الذي يرتبط أيضا بفرط كالسيوم الدم.الشعور بالانزعاج.

يعد التهيج أيضا أحد الأعراض الشائعة لفرط كالسيوم الدم وتناول الكثير من فيتامين "د". إذا كان هذا شيئا تشعر به بانتظام أثناء تناول مكمل فيتامين "د"، فقد يكون الوقت قد حان لبدء تقييم استهلاك فيتامين "د" والتأكد من عدم المبالغة فيه.فرصة لتكون حصوات الكلى.

أحد أكبر الآثار الجانبية لفرط كالسيوم الدم هو تكوين حصوات الكلى. وجدت إحدى الدراسات المنشورة في مجلة نيو إنغلاند الطبية أنه عندما يعاني الجسم من زيادة في الكالسيوم (حوالي 2100 ملليغرام يوميا)، فإن خطر الإصابة بحصوات الكلى يزداد بشكل كبير.

ماذا لو لم أحصل على ما يكفي من فيتامين "د"؟
يمكن أن يكون هناك العديد من الظروف التي قد لا تحصل فيها على ما يكفي من فيتامين د. كأن يكون تعرضك للشمس محدودا. كذلك فإن الأطعمة التي توفر فيتامين "د" قليلة، مثل البيض والأسماك والفطر وحليب الصويا المدعم وعصير البرتقال.

من أجل الحصول على كمية كافية من فيتامين "د" من الشمس، تحتاج إلى تعريض بشرتك لأشعة الشمس مرتين في الأسبوع لمدة 5 إلى 30 دقيقة ين الساعة 10 صباحا و4 مساء.

إذا وجدت أنك تحصل على ما يكفي من خلال المصادر الغذائية بالإضافة إلى التعرض شبه المنتظم لأشعة الشمس، فمن المحتمل أنك لست بحاجة إلى مكملات على الإطلاق.