

چه عواملی باعث رشد قدی کودکان می شود؟



گروه سلامت- یکی از پرسش هایی که ممکن است برای والدین ایجاد شود این است که چه عواملی باعث رشد قدی کودکان می شود و باید چه اقداماتی در این زمینه انجام دهند. مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور به وجود عوامل متعدد در رشد قدی کودکان اشاره کرد و گفت: شیر یا معادل های آن می تواند نیاز بدن به کلسیم را در تا حد چشمگیری تامین کند و برعکس کمبود مصرف شیر و لبنیات منجر به کاهش مواد مغذی مورد نیاز برای رشد به ویژه رشد قدی خواهد شد.

دکتر «مینا کاویانی» با اشاره به این که هنگامی که یک نوزاد متولد می شود مهم ترین نگرانی پدر و مادر رشد کافی کودک است، اظهار کرد: از نظر برخی والدین، رشد قدی کودکان نشانه ای از سلامت است، به همین دلیل معمولاً تمام تلاش خود را می کنند تا اطمینان حاصل کنند که فرزندانشان رشد قد خوبی دارند. وی

دکتر «مینا کاویانی» با اشاره به این که هنگامی که یک نوزاد متولد می شود مهم ترین نگرانی پدر و مادر رشد کافی کودک است، اظهار کرد: از نظر برخی والدین، رشد قدی کودکان نشانه ای از سلامت است، به همین دلیل معمولاً تمام تلاش خود را می کنند تا اطمینان حاصل کنند که فرزندانشان رشد قد خوبی دارند. وی

ورزشکاران حرفه ای به دلیل تمرینات زیاد، تعریق و نیازمند بودن به انرژی بیشتر، به برخی از ویتامین ها و مواد معدنی نیازمند هستند که در این مطلب توضیحات مربوط به آن به نقل از دکتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت آمده است: در ورزشکاران دریافت پایین کالری، میان وعده های کم مغذی، عدم تکرار وعده های غذایی با ارزش و پیروی از رژیم های غذایی خاص مانند رژیم های گیاهخواری یا کنونیکم می تواند سبب دریافت ناکافی ویتامینی ها و مواد معدنی شود. در ورزشکارانی که تمرینات سخت انجام می دهند ممکن است نیاز به ریبوفلاوین، کوبالامین و پیریدوکسین به دلیل نقشی که در تولید انرژی دارند افزایش یابد.
آهن و کلسیم نیز دو ماده معدنی هستند که احتمال کمبودشان در ورزشکاران جوان وجود دارد. بدون شک اختلال در وضعیت ریزمغذی ها بر ورزش و عملکرد ورزشی تاثیر می گذارد بنابراین توصیه به مکمل یاری با ویتامین های گروهB برای ورزشکارانی که مدت طولانی از یک رژیم محدود از کالری استفاده می کنند، مناسب است. ویتامین D نیز دارای اثرات متعددی از جمله اثر مثبت بر توان، قدرت و توده عضلانی- افزایش نیرو و قدرت بافت عضله اسکلتی- بهبود عملکرد عضله اسکلتی و استحکام استخوان- کاهش زمان ریکاوری برای انجام تمرین ورزشی و افزایش تولید تستوسترون است و حفظ سطوح نرمال این ویتامین از طریق دریافت مکمل بسیار مهم است. رژیم غذایی غنی از آنتی اکسیدان ها مانند آنتوسیانین های موجود در میوه ها و سبزیجات بنفش و قرمز در کاهش التهاب

نکته های مهم درباره تغذیه زنان

شود. وی در یکی از مهم ترین مواد معدنی ضروری برای رشد مغز جنین بیان کرد و خاطرنشان کرد: زنان باردار باید منابع غذایی حاوی ید(ماهی و غذاهای دریایی) را در برنامه غذایی خود بگنجانند و ضمن پرهیز از زیاده روی در مصرف نمک، تنها از نمک تصفیه شده یددار استفاده کنند.
دکتر «کاویانی» به زنان توصیه کرد که پیش از ورود به دوران بارداری وزن بدن خود را در حد سالم قرار دهند تا دچار مشکلات ناشی از آن نظیر دیابت حاملگی نشوند. وی دوران شیردهی را از دیگر دوران مهم زندگی زنان بیان کرد و گفت: توجه داشته باشید که در ترکیب شیر هر مادر متناسب با نیازهای تغذیه ای نوزاد اوست؛ به عنوان مثال، شیر مادری که نوزاد نارس به دنیا آورده دارای پروتئین بیشتری نسبت به شیر مادران دارای نوزاد ترم(به موقع متولد شده) است زیرا او باید خارج از رحم کمبود رشد خود را جبران کند. این کارشناس تغذیه با اشاره به ارزش غذایی آغوز(شیر مادر در روزهای اولیه پس از تولد نوزاد) یادآور شد: شیر مادر دارای مواد آیمینزا برای تقویت سیستم ایمنی نوزاد به ویژه در چند روز اول تولد است، بنابراین برقراری تماس بین مادر و نوزاد در همان ساعت اول پس از تولد و نوشیدن آغوز توسط نوزاد بسیار اهمیت دارد. وی یادآور شد: شیر مادر به تنظیم فلور میکروبی دستگاه گوارش نوزاد کمک می کند.
دکتر «کاویانی» با تاکید بر این که در شش ماه اول زندگی تغذیه شیرخوار باید منحصراً با شیر مادر باشد، افزود: تغذیه مادر به طور مستقیم با ترکیب شیر او مرتبط است، بنابراین برنامه غذایی مادر باید به گونه ای باشد که ضمن تامین نیازهای وی، انرژی و مواد مغذی مورد نیاز برای تولید شیر را تامین کند. مصرف آب و مایعات کافی توسط مادر هم بسیار مهم است.
مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه با اشاره به این که تولید شیر مستلزم صرف انرژی در بدن مادر است، خاطرنشان کرد: بخشی از چربی های ذخیره شده در دوران بارداری در بدن مادر در این دوره صرف تولید شیر می شود بنابراین شیردهی مادر می تواند به تعادل انجام مادر پس از زایمان کمک کند. وی پساقاعدگی را از دیگر مواردی که باعث ایجاد تغییراتی در ترکیب بدن زنان می شود.
دکتر «کاویانی» یکی از تغییرات دوران پساقاعدگی را کاهش تراکم استخوان ها ذکر کرد که زمینه ساز بروز بیماری پوکی استخوان یا استئوپوروز است و دریافت منابع غذایی کلسیم (شیر و فرآورده های کم چرب آن و مغز دانه ها)، ویتامین D(قرارگیری در برابر نور خورشید، مصرف مواد غذایی غنی شده با ویتامین D و مکمل آن) و انجام فعالیت بدنی را توصیه کرد. این کارشناس تغذیه خاطرنشان کرد: به نظر می رسد مصرف بعضی مواد غذایی گیاهی مانند سویا و فرآورده های آن در حد اعتدال می تواند برخی علائم پساقاعدگی را کاهش دهد، هرچند اثرات آن کاملاً اثبات نشده است. وی افزود: برای حفظ سلامت و کاهش خطر بروز بیماری ها توصیه می شود زنان در برنامه غذایی روزانه خود از غلات کامل سیبوس دار، میوه ها و سبزی های تازه، منابع پروتئینی کم چرب با بدون چربی، شیر و فرآورده های کم چرب آن را نوشیدنی های سویا استفاده و همواره با داشتن فعالیت بدنی، وزن خود را در محدوده سلامت حفظ کنند.

عوامل تغذیه ای، برای رشد استخوان ها ضروری است و نقش بسزایی در رشد کودکان دارند، این مواد مغذی شامل پروتئین با کیفیت بالا، مواد معدنی نظیر کلسیم، فسفر و منیزیم و همچنین ویتامین های گروه A و D هستند.
مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور با بیان این که مواد مغذی دیگری نیز در رشد کودکان نقش دارند، اضافه کرد: پروتئین یکی از بهترین مواد مغذی برای رشد و افزایش قد در کودکان است و همچنین پروتئین یکی از مواد مغذی مهم برای سلامت ماهیچه ها، استخوان ها، پوست، بافت ها و تمام اندام های بدن محسوب می شود. وی با اشاره به این که کفایت پروتئین باعث رشد بهینه کودک و عدم تأمین کافی آن منجر به اختلال در رشد، حتی رشد قدی می شود، اضافه کرد: تغذیه دوران کودکی می تواند تا در صد قابل ملاحظه ای در قد نهایی فرد، تعیین کننده باشد.
مواد معدنی مثل کلسیم، فسفر و منیزیم از جمله مواد معدنی هستند که در استحکام و سلامت استخوان ها و دندان ها نقش دارند و این عضو حیثت علمی دانشگاه به آن اشاره کرد و ادامه داد: از آن جایی که رشد قدی مستلزم رشد و استحکام استخوان هاست، تأمین این مواد معدنی از جمله عوامل تغذیه ای مهم است. وی به ضرورت مصرف ویتامین ها در کودکان اشاره کرد و ادامه داد: ویتامین D ریزمغذی دیگری است که در استحکام استخوان ها و افزایش قد نقش دارد، این ویتامین باعث افزایش جذب ماده معدنی کلسیم می شود و از این طریق نقش خود را در افزایش تراکم و سختی استخوان ها ایفا می کند، ضمن این که کمبود آن ضمن ایجاد اختلال در رشد می تواند باعث کوتاهی استخوان و در نهایت کوتاهی قد شود.
دکتر «کاویانی» با بیان این که ویتامین A نیز در رشد قد کودکان نقش به سزایی دارد، اضافه کرد: نقش گروه شیر و فرآورده های کم چرب آن در رشد قدی بسیار موثر است. وی توضیح داد: شیر و فرآورده های کم چرب آن یکی از گروه های هرم راهنمای غذایی روزانه را تشکیل می دهند که باید در برنامه

نیاز ورزشکاران به ویتامین ها و مواد معدنی

مهمی دارند. در میان مواد معدنی آهن، کلسیم، منیزیم و مس، اثرات بیوشیمیایی با پتانسیل بالایی برای تاثیرگذاری بر عملکرد ورزشی دارند. آهن برای کارایی ورزشی بسیار حیاتی است و کم خونی ناشی از فقر آهن عملکرد هوازی را محدود می کند و توان ورزشی را کاهش می دهد. افزایش دریافت آهن خوراکی و یا دریافت مکمل آهن، تنها راه برای جبران آهن از دست رفته و بهبود وضعیت آهن است. مصرف کلسیم در سطوح کمتر از حد مطلوب نیز در رژیم غذایی ورزشکاران مشاهده می شود. اکثر ورزشکاران نیز نیاز دارند که دریافت کلسیم، ویتامین دی و منیزیم خود را افزایش دهند. فرآورده های لبنی کم چرب با بدون چربی، آبمیوه های غنی شده با کلسیم و شیرسویای غنی شده با کلسیم منابع خوبی است. تعریق بیش از حد طی ورزش کردن ممکن است هیپوکلسمی را به دنبال داشته باشد که طی ۲۴ ساعت بعد از ورزش به حالت عادی باز می گردد. کمبود منیزیم عملکرد ورزشی را مختل می کند و باعث اسپاسم عضلانی، افزایش ضربان قلب و افزایش مصرف اکسیژن طی ورزش می شود. برای ورزشکاران با کمبود منیزیم مکمل یاری با شمل بهبود عملکرد از طریق بهبود عملکرد سلولی می شود. منابع غذایی منیزیم نیز شامل غلات کامل، آجیل، لوبیا و سبزیجات برگی است. به طور کلی می توان گفت به جز در مواردی که ورزشکار مبتلا به کمبود ماده مغذی خاصی است، در بقیه موارد، مکمل یاری با آن ماده مغذی اثر عمده ای بر توان ورزشی ندارد.

اقدامات اورژانسی هنگام بلع اجسام توسط کودکان



یک فوق تخصص گوارش و کبد کودکان، اقدامات اورژانسی هنگام بلع اجسام توسط کودکان را اعلام کرد.
دکتر «امیرحسین حسینی» گفت: اگر کودکی در منزل به صورت اتفاقی هر جسم خارجی را بلعید او را وادار به استفراغ نکنید و هیچ ماده غذایی به او نخورانید و در اولین فرصت به بیمارستان کودکان مراجعه کنید. وی با اشاره به این که شایع ترین زمان برای بلع اجسام خارجی شش ماهگی تا سه سالگی است، اظهار کرد: در این سن، کودکان کنجکاو هستند و بیشتر اجسام را به صورت اتفاقی می بلعند. وی با اشاره به این که یکی از بیشترین موارد گزارش شده بلعیده شده کودکان، سکه است، افزود: اگر سکه داخل مری گیر کند، آپریزش از دهان و استفراغ از نشانه های آن است و والدین باید با مشاهده این علائم ها فوراً به مراکز درمانی مراجعه کنند.
فوق تخصص گوارش و کبد کودکان دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی به خانواده ها توصیه کرد که اجسام کوچک و خطرناک را از دسترس کودکان دور کنند. وی با تاکید بر این که در صورت بلعیدن جسم خارجی توسط کودک، کودک را وادار به استفراغ نکنید چرا که به ممکن است جسم از مری خارج شود و راه هوایی را مسدود کند.
دکتر «حسینی» ادامه داد: در صورتی که جسم خارجی توسط کودک بلعیده شده، هیچ ماده غذایی یا حتی آب به کودک ندهید و فوراً به مراکز درمانی مجهز مراجعه کنید. این عضو حیثت علمی دانشگاه تاکید کرد: در صورت مشاهده علائم های تنفسی، سرفه، کبودی لب و تنگی نفس یا اورژانس تماس بگیرد تا اقدامات اورژانسی برای کودک جهت باز شدن راه های تنفسی انجام شود. وی باتری را یکی از خطرناک ترین اجسامی که کودکان می بلعند بیان کرد و افزود: باتری های دیسکی خطرناک ترین اجسامی هستند که کودکان ممکن است قورت دهند. وی با بیان این که اگر باتری در مری یعنی فاصله بین دهان تا معده گیر کند خطرات آن می تواند دوچندان شود، تاکید کرد: باید در این شرایط به مراکز درمانی مراجعه کرد چون احتمال پارگی یا سوراخ شدن مری وجود دارد.
دکتر «حسینی» هشدار داد: در صورتی که کودک باتری بلعید، حتی اگر هیچ نشانه ای هم نداشت در اولین فرصت به مراکز درمانی مراجعه کنید، هیچ ماده خوراکی به کودک ندهید و هرگز کودک را وادار به استفراغ کردن نکنید. وی با بیان این که بلع اجسام خارجی در راه هوایی احتمال خفگی به دنبال دارد توصیه کرد: خانواده ها باید با روش های خارج کردن اجسام خارجی راه هوایی در کودکان و شیرخواران آشنا باشند. این فوق تخصص گوارش و کبد کودکان با اشاره به این که خارج کردن اجسام خارجی در شیرخواران و کودکان کمتر از یک سال روش های دیگری دارد، ادامه داد: در شیرخواران ریز یخکان دو سال، شیرخوار را از شکم روی ران بخوابانید و سپس با دست دیگر ضربات متناوب پنج بار روی پشت او وارد کنید، سپس کودک را روی کف دست برگردانید و این بار پنج بار با دو انگشت روی قفسه سینه را فشار دهید و این کار را مرتب تکرار کنید تا جسم خارج شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی گفت: پس از هر مرحله ضربات پشت و فشردن قفسه سینه، باید بررسی دهان انجام شود و در صورت وجود جسم خارجی، تخلیه صورت گیرد؛ همچنین تماس با اورژانس توسط فرد دیگر در این شرایط ضرورت دارد. وی تاکید کرد: اگر شیرخوار در هر مرحله از اقدامات غیر پاسخگو، غیر هوشیار با بدون تنفس شود، باید اقدامات احیای پایه را مطابق راهنمای احیای کودکان شروع کنید.

غذایی همه افراد باشد، ماست، دوغ، پنیر و کشتک در این گروه غذایی قرار دارند؛ این مواد غذایی تأمین کننده پروتئین با کیفیت بالا هستند از این رو مصرف آن ها توسط افرادی که به ویژه در شرایط رشد هستند مانند کودکان و نوجوانان در حال رشد و زنان باردار بسیار حائز اهمیت است، به طوری که مصرف حدود سه لیوان شیر می تواند بخش قابل ملاحظه ای از نیاز به پروتئین روزانه را در کنار سایر منابع پروتئینی تأمین کند.

وی با بیان این که از ویتامین های موجود در شیر و لبنیات می توان مصرف منظم روزانه شیر و لبنیات از ترمی استخوان، کندی رشد و خرابی دندان ها و بهبود عملکرد جلوگیری می کند و باعث رشد قد می شود.
دکتر «کاویانی» مصرف روزانه دو تا سه لیوان شیر را ضروری دانست و ادامه داد: شیر یا معادل های آن می تواند نیاز بدن به کلسیم را در تا حد چشمگیری تأمین کند و برعکس، کمبود مصرف شیر و لبنیات منجر به کاهش مواد مغذی مورد نیاز برای رشد به ویژه رشد قدی خواهد شد.
مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور ادامه داد: به یاد داشته باشید تغذیه صحیح شامل همه گروه های غذایی به همراه داشتن تعالیت بدنی باعث حفظ سلامت و رشد و نمو به ویژه در کودکان و نوجوانان است.



بعد از ورزش موثرند. آنتی اکسیدان موجود در آب آلبالو در کاهش التهاب، آسیب عضلانی و استرس اکسیداتیو بعد از دو مارتن موثر بوده و به دلیل محتوای بالای ملاتونین بر بهبود کیفیت خواب نیز موثر است. به طور کلی مطالعات نشان داده است که مواد مغذی آنتی اکسیدانی در بازسازی پس از ورزش و حفظ پاسخ ایمنی نقش

سلامت نامه

افزایش خطر ابتلا به «ام اس» با مصرف گوشت های فرآوری شده



نتایج مطالعات نشان می دهد که مصرف گوشت های فرآوری شده به دلیل دارا بودن چربی های جامد و اشباع شده می تواند منجر به افزایش خطر ابتلا به «ام اس» شود.
مولتیپل اسکلروزیس (MS) یکی از علل شایع ناتوانی های عصبی در جهان است. «مولتیپل اسکلروزیس» یا «ام اس» یک بیماری عصبی فلج کننده مغز و نخاع است. در بیماری «ام اس» سیستم ایمنی بدن به غلاف محافظ (میلین) سلول های عصبی حمله می کند و موجب اختلال در ارتباط بین مغز و دیگر مناطق بدن می شود؛ در نهایت این بیماری منجر به تخریب موقت یا آسیب دائمی به اعصاب می شود. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، رژیم غذایی یک فاکتور خطر برای بیماری زایی «ام اس» است. مداخله غذایی می تواند به عنوان یک روش پیشگیری در نظر گرفته شود. علائم این اختلال به طور چشمگیری در حال افزایش است.
حرفه دگی و خستگی، ضعف واسپاسم عضلانی و اختلال حسی و حرکتی از رایج ترین علائم این بیماری است. عوامل زیادی در بیماری زایی «ام اس» وجود دارد که از آن جمله می توان به جنبه های ارثی، عفونت های ویروسی و سبک زندگی به ویژه رژیم غذایی اشاره کرد. رابطه بین رژیم غذایی و «ام اس» به طور گسترده مورد مطالعه قرار نگرفته است، با این حال، برخی از مطالعات ارتباط بین رژیم غذایی و خطر ابتلا به «ام اس» را نشان داده اند. بر اساس نتایج این مطالعه، مصرف گوشت قرمز فرآوری شده، خطر ابتلا به مولتیپل اسکلروزیس را افزایش می دهد. اگرچه گوشت منبع شناخته شده پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی است، اما برخی مطالعات نشان داده اند که گوشت قرمز فرآوری شده خطر ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی -عروقی و سرطان ها را افزایش می دهد. به نظر می رسد که مصرف گوشت های فرآوری شده به دلیل دارا بودن چربی های جامد و اشباع شده می تواند منجر به افزایش خطر بروز «ام اس» نیز شود. اگرچه مکانیسم دقیق ابتلا به «ام اس» به دلیل مصرف گوشت قرمز فرآوری شده هنوز ناشناخته است، اما ممکن است تا حدی به دلیل افزایش آسیب پذیری پوشش (میلین) سلول های عصبی ناشی از مواد مضر موجود در گوشت های فرآوری شده باشد. یکی از این مواد مضر، نیتروفل ها هستند که به نظر می رسد باعث جلوگیری از تشکیل پوشش محافظ سلول های عصبی می شود و خطر ابتلا به ام اس را افزایش می دهد. برخی مطالعات نیز نشان داده اند که این اتفاق می تواند به علت تولید مواد مضر به هنگام پختن گوشت با دمای بالا باشد. در جهت پیشگیری از بروز «ام اس»، نقش حفاظتی رژیم های سرشار از میوه و لبنیات کم چرب در مقایسه با رژیم های غذایی پر چرب مشخص شده است. همچنین برخی مطالعات نشان داده اند که کمبود ویتامین های D و A در دراز مدت می تواند منجر به بروز بیماری «ام اس» شود. از جمله مهم ترین مواد غذایی که حاوی ویتامین D هستند می توان به لبنیات تخم مرغ و قارچ اشاره کرد. همچنین سبزیجات، هویج و میوه ها نیز منابع خوبی از ویتامین A هستند. بنابراین یک رژیم غذایی کم چرب و سرشار از میوه ها و سبزیجات، گزینه خوبی در جهت پیشگیری از بروز اختلالات عصبی نظیر «ام اس» است.

کمبود ویتامین D و افزایش خطر ابتلا به چاقی در کودکان



نتایج چندین مطالعه نشان می دهد کمبود ویتامین D می تواند خطر ابتلا به چاقی را در کودکان افزایش دهد. چاقی را می توان به عنوان افزایش توده چربی بدن تعریف کرد. با این حال، آن چه که در چاقی بسیار مهم است، چربی شکمی بوده که از نظر بالینی بسیار مهم است. توزیع چربی بدن تا حدی از نظر هورمونی کنترل می شود و تفاوت بین مردان و زنان در توده چربی معمولاً در دوران بلوغ آشکار می شود. شیوع چاقی در کودکان در سراسر جهان به طرز چشمگیری طی دهه اخیر افزایش یافته است. با وجود نقش وراثتی شناخته شده، افزایش چاقی کودکان عمدتاً به رژیم غذایی و سبک زندگی و بی تحرک نسبت داده شده است. چاقی یکی از مهم ترین عوامل خطر قابل برای پیشگیری از بسیاری از بیماری های مزمن است. پیامدهای چاقی نظیر افزایش ابتلا به فشار خون، دیابت، بیماری های عروقی و اختلالات روانی به شدت در حال رشد است. اگرچه تصور می شود افراد چاق به اندازه کافی تغذیه می شوند، اما کمبود ریزمغذی ها در افراد چاق همواره دیده شده است زیرا افراد چاق تمایل به مصرف مواد پر کالری، پر چربی و پر کربوهیدرات دارند و مصرف ریزمغذی ها، ویتامین ها و املاح، در این افراد به ندرت اتفاق می افتد. یکی از این ریزمغذی ها که در افراد چاق نسبت به سایر ریزمغذی ها کمتر مورد استفاده قرار می گیرد، ویتامین D است. ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی با نیمه عمر ۴ تا ۶ هفته است و کمبود آن درافراد چاق در چندین مطالعه مشاهده شده است، اگرچه علت آن به صورت دقیق مشخص نیست اما چندین احتمال برای توضیح سطوح پایین ویتامین D در کودکان چاق مطرح شده است، از جمله کاهش قرار گرفتن در معرض نور خورشید به دلیل سبک زندگی کم تحرک، رژیم غذایی نامناسب، بیخودن صبحانه، افزایش مصرف ویتامینه های تقویتی و افزایش مصرف آیمیه های غیرطبیعی. با توجه به خواص ضد التهابی ویتامین D، کمبود این ویتامین در کودکان، منجر به افزایش التهاب در بدن می شود و زمینه ابتلا به دیابت را نیز فراهم می کند. همچنین بر اساس مطالعات صورت گرفته، به میزانی که شاخص توده بدنی افراد افزایش می یابد و دارای چاقی یا اضافه وزن می شوند، سطح سرمی ویتامین D در بدن کاهش می یابد. بنابراین توصیه می شود سطح سرمی ویتامین D در افراد به صورت دوره ای بررسی شود و در صورت لزوم، مکمل یاری با ویتامین D صورت پذیرد.