موقع صحي يبيّن فوائد وأضرار الإفراط في تناول فيتامين "D"

يُعدّ فيتامين "D" من العناصر الغذائية الهامة للجسم ، فعند التعرض لنقص أو زيادة كميته في الجسم يتعرض الشخص لمضاعفات في كلا الحالتين، ولذا خلال هذا التقرير سنتعرف علي أهمية هذا الفيتامين للجسم، وأيضا أضرار التعرض لنقص في نسبته، وذلك وفقا للتقرير المنشور عبر موقع "healthline".

أكد التقرير، أن فيتامين "د"، يساعد بشكل ملحوظ في تنظيم كمية الكالسيوم في الجسم، ولذا فهو مهم لصحة عظام الجسم والأسنان، وعند التعرض لنقص نسبته في الجسم يتعرضان للمضاعفات أبرزها الكساح، وضعف عام في العظام، وعدم القدرة علي الحركة، وسهولة التعرض للكسور، والشعور بألم شديد أسفل الظهر والعضلات، وزيادة فرص الإصابة بهشاشة العظام.

وهنا قدم التقرير بعض الأضرار التي تحل علي الجسم عند الإسراف في تناول فيتامين "د"، ومنها:

-ارتفاع نسبة الكالسيوم في الدم.

-الدوخة والتعب الغير مبرر.

-نقص الشهية.

-قد يؤدي الإفراط في تناول فيتامين (د) إلى تعرض الكلي للمشاكل الصحية.

والحل في هذا الأمر هو قياس نسبة فيتامين "د" بالدم، والتعرف علي حقيقة نسبتها للتعرف إذا كنت

بالفعل تحتاج إلي تناول الأدوية المكملة أم لا، أو تجنب تناول هذه المكملات حفاظا علي صحتك.