

## ارتباط بین میزان دریافت "ویتامین د" توسط مادران باردار با سلامت جسمی و روحی فرزندان

بر اساس جدیدترین تحقیقات صورت گرفته سطوح خونی "ویتامین د" بدن مادر در طول دوران بارداری رابطه مستقیم با توان و قدرت عضلات و ماهیچه فرزند در سنین بالاتر دارد. این توانائی به نوبه خود همراه با افزایش توان فرزند در حفاظت از خود در سنین بالاتر بخصوص در مقابله با عوارضی همچون شکستگیها و جراحات ناشی از کم توانی ماهیچه ها خواهد بود.

از طرفی بر اساس نتایج حاصل از جدیدترین تحقیقات صورت گرفته، دریافت ناکافی "ویتامین د" توسط مادر در طول دوران بارداری احتمال ابتلا فرزند به بیماریهای فکری و رفتاری همچون افسردگی را در میانه زندگی به نحو معنی داری افزایش می دهد. بر اساس یافته ها "ویتامین د" در ساخت پروتئینی شرکت دارد که به طور مستقیم در روند حافظه و یادگیری، هوش اجتماعی و فکری دخالت دارد.

از طرف دیگر، مادران باردار باید به خاطر داشته باشند که "ویتامین د" ، ویتامینی محلول در چربی بوده و دریافت بیش از حد آن به صورت مکمل نه تنها مفید نبوده بلکه ممکن است منجر به بروز مسمومیت و آسیب به جنین و فرزند آینده نیزگردد. لذا کنترل سطح خونی "ویتامین د" در طول دوران بارداری و در صورت نیاز، مصرف مکمل تحت نظر پزشک توصیه می گردد. لازم به ذکر است که بهترین منابع غذائی "ویتامین د" گروه لبنیات بخصوص انواع کم چرب شیر، ماست و پنیر می باشد که مصرف متعادل و روزانه آنها نه تنها در دوران بارداری که در طول دوران زندگی توسط متخصصان تغذیه توصیه شده است.