

للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة هذا
الموقع على الإنترنت:

<http://www.health.state.mn.us/divs/idepc/refugee/index.html>

<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/>

• • •

تم تطوير هذه الوثيقة باستعمال معلومات وموارد من:

الخدمات الصحية العامة الإقليمية بأوكلاند (أستراليا)
(Auckland Regional Public Health Service)

برنامج شراكة الرعاية الأولية بمون فالي،
ملبورن (أستراليا)

(Moonee Valley Melbourne Primary Care Partnership)

وكالة الصحة بولاية مينسوتا
(Minnesota Department of Health)

النظام الصحي بجامعة ميشيغان
(University of Michigan Health System)

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب
الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services
Office of Refugee Resettlement)

اللجنة الأمريكية للاجئين والمهاجرين
(U.S. Committee for Refugees
and Immigrants)

2231 Crystal Drive, Suite 350

Arlington, VA 22202-3711

الهاتف: 703 • 310 • 1130

الفاكس: 703 • 769 • 4241

www.refugees.org



أهمية الفيتامين
(د) والكالسيوم

The Importance of
Vitamin D and Calcium
(Arabic)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

الذي يحتوي على الفيتامين (د) والحليب قد لا يكون كافيا في حد ذاته. بالإمكان شراء ملحقات الفيتامين (د) في المحلات التجارية ومحلات بيع الطعام ومحلات بيع الطعام المغذي (الصحي). لتجنب نقص الفيتامين (د) يجب على البالغين تناول كمية ما بين 400 و 800 وحدة دولية في اليوم الواحد ويجب على الأطفال تناول 400 وحدة دولية في اليوم الواحد.

الفيتامين (د) والكلسيوم

يساهم كل من الفيتامين (د) والكلسيوم في تقوية العظام. يساعد الكلسيوم القلب والعضلات على العمل والنشاط وقد يجنب ارتفاع ضغط الدم. كما يحافظ الكلسيوم على قوة العظام والأسنان ويجنب الأمراض التي تصيب العظام.

يوجد مل من الفيتامين (د) والكلسيوم في الحليب. قد يكون ذوق الحليب في الولايات المتحدة مختلفا عن ذوق الحليب في بلد الأصلي. إذا لا يُعجبك تناول الحليب هناك طرقا أخرى يمكنك من الحصول على كمية الكلسيوم اللازمة في كل يوم.

- مثل اليوغرت أو اليوغرت المثلج
- الجبن
- الأيس كريم
- اللقائق والقستر
- الميلكشايك

- النساء (خاصة النساء اللواتي يغطينا كامل الجسم)
- الأشخاص الذين يقضون وقتا طويلا في الداخل.
- الأشخاص الذين تكون بشرتهم داكنة
- المسنون

كيف يمكنني أن أتجنب النقص في الفيتامين (د)؟

يكون من المهم جدا في الولايات التي يطول فيها الشتاء وتكون ساعات اليوم معدودة أن تتناول طعاما يحتوي على كمية كبيرة من الفيتامين (د) خاصة بالنسبة للأشخاص أصحاب بشرة داكنة. إذا كانت بشرتك داكنة يكون من الصعب تحصيل الفيتامين (د) من الشمس.

تناول الطعام الثري بالفيتامين (د) مثل:

- زيت كبد سمك القد،
- السمك،
- الحليب،
- المارجورين والزبدة والجبن،
- البيض.

من المفيد أيضا أن تقضي كثيرا من الوقت في الهواء الطلق. بينما يكون من الطبيعي أن تجد صعوبة في قضاء الوقت في الهواء الطلق إذا كان الطقس باردا ومظلمًا لكن هناك طرقا أخرى يمكنك من الحصول على الفيتامين (د). ومن بين هذه الطرق تناول ملحقات الفيتامين (د).

هل يجب أن أتناول ملحقات الفيتامين (د)؟

ملحقات الفيتامين (د) هي أفضل طريقة للحصول على الكمية الكافية من الفيتامين إذ تناول الطعام

ما هو الفيتامين (د)؟

الفيتامين (د) مهم لنمو العظام والأسنان والعضلات. وأفضل طريقة للحصول على الفيتامين (د) تتمثل في تناول السمك أو زيت السمك بالإضافة إلى الحليب والبيض. ويحصل أغلب الناس عادة على الفيتامين (د) من تعرضهم إلى أشعة الشمس يوميا. لكن إذا لم تحصل على الكمية المناسبة من الشمس والطعام الثري بالفيتامين (د) فقد لن تكون عظامك في صحة جيدة.

ما هو نقص الفيتامين (د)؟

نقص الفيتامين (د) يحصل عندما لا تتناول الكمية الكافية من الفيتامين (د) في جسمك. ويحصل ذلك عندما لا تتعرض بما يكفي إلى أشعة الشمس أو لا تتناول الطعام الكافي الذي يحتوي على الفيتامين (د). وقد يتسبب النقص في الفيتامين (د) في المرض مثل الرّخد والرّخودة (تليّن العظام) وتصخّر العظام والام المفاصل.

رخد العظام هو تليّن العظام وضعفها الشيء الذي يؤدي إلى تشوهات وكسر في العظام. ويصيب عادة الأطفال.

رخودة العظام هو صورة أخرى لتليّن العظام وضعفها لكنه يصيب البالغين.

تصخّر العظام هو مرض يتسبب في هشّة العظام وكسرها في أغلب الأحيان.

من يكون عرضة للنقص في الفيتامين (د)؟

- الأشخاص الذين يعيشون في مناطق غير مشمسة.