

## การขาดวิตามิน ดี ของเด็กในประเทศที่พัฒนา

วิตามิน ดี เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำมัน การให้วิตามินร่วมกับการได้รับแสงแดด จะช่วยลดอัตราการเกิดโรคกระดูกอ่อนในเด็กในหลายประเทศ การขาดวิตามิน ดี ส่วนใหญ่เกิดจากการได้รับอาหารที่มีวิตามิน ดี ไม่เพียงพอ หรือได้รับแสงแดดไม่เพียงพอ ตามปกติแสงอุลตราไวโอเล็ตจะช่วยเปลี่ยน สาร 7-ดีไฮโดรโคเลสเตอรอล ที่อยู่ใต้ผิวหนังให้เป็นวิตามิน ดี

การทำงานของวิตามิน ดี ในร่างกาย วิตามิน ดี ที่ได้จากอาหารจะถูกเปลี่ยนเป็นสาร 25 ไฮดรอกซีวิตามิน ดี ที่ตับ และจะถูกเปลี่ยนต่อไปที่ไตให้เป็นสารที่พร้อมจะทำงานได้คือ ดี 1, 25-ไดไฮดรอกซีวิตามิน ดี ปริมาณสาร 25 ไฮดรอกซีวิตามิน ดี สามารถใช้เป็นตัวบ่งชี้สถานะของวิตามิน ดี ในร่างกายได้เป็นอย่างดี โดยทั่วไปปริมาณสารดังกล่าวที่มีค่าอยู่ระหว่าง 10-12 แนนโนกรัม/มิลลิลิตร สามารถใช้ในการบ่งชี้ว่า เป็นค่าขั้นต่ำที่อาจมีอาการแสดงของการขาดวิตามิน ดี ปรากฏ การมีค่าสูงกว่านี้จำเป็นสำหรับการดูดซึมแคลเซียม และป้องกันการสลายของ

เกลือแร่จากกระดูก รวมทั้งป้องกันโรคกระดูกพรุน

เด็กที่อยู่ในเมืองใหญ่ ๆ โดยเฉพาะในประเทศที่พัฒนาแล้ว พบว่าสาเหตุที่ทำให้ระดับปริมาณวิตามิน ดี ในร่างกายลดลงคือ การได้รับแสงแดดลดลง เนื่องจากความเป็นเมืองเพิ่มขึ้น เด็ก ๆ มีกิจกรรมกลางแจ้งน้อยลง มีการป้องกันการถูกแสงแดดเพิ่มขึ้น เช่น การใช้เสื้อผ้าหนาหรือปกปิดร่างกายอย่างมิดชิด อีกสาเหตุสำคัญของการขาดวิตามิน ดี ก็คือ การได้รับวิตามิน ดี จากอาหารลดลง เช่น การดื่มนมที่เสริมวิตามิน ดี ลดลง การกินอาหารพืชผักมากเกินไป ซึ่งทำให้เกิดการขัดขวางการดูดซึมเกลือแร่บางชนิด

การให้เด็กได้รับวิตามิน ดี เพียงพอ นับว่ามีความสำคัญ เพราะไม่เพียงแต่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตตามศักยภาพเท่านั้น แต่ยังทำให้การใช้สารอาหารอื่น ๆ อีกหลายชนิดเป็นไปด้วยดี.

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สหประชากรมหาเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย