

เตลีนิวัล

ฉบับที่ 19,652 วันอาทิตย์ที่ 3 สิงหาคม พ.ศ. 2546

หน้า 10

AJINOMOTO

## วิตามินดี (Vitamin D)

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์  
คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**วิตามินดีเป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน** สามารถพบวิตามินดีได้ในอาหารแต่ร่างกายสามารถสร้าง หรือได้รับวิตามินดีได้โดยการได้รับแสงแดด วิตามินดีมีหลายรูปแบบ ซึ่งแต่ละรูปแบบก็จะมีกิจกรรม หรือหน้าที่แตกต่างกันไป ตับ และไตจะทำหน้าที่ในการช่วยเปลี่ยนวิตามินดีไปเป็นฮอร์โมนในรูปที่มีผลต่อร่างกาย หน้าที่หลักของวิตามินดีต่อร่างกายคือช่วยรักษาระดับของแคลเซียม และฟอสฟอรัสของเลือด วิตามินดีช่วยในการดูดซึมแคลเซียมซึ่งช่วยทำให้กระดูกมีสภาพแข็งแรง นอกจากนี้วิตามินดียังทำงานร่วมกับวิตามินอื่น แร่ธาตุและฮอร์โมนในการสร้าง หรือเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก ถ้าขาดวิตามินดีกระดูกจะเล็กลง แดก และหักง่าย หรือกระดูกมีลักษณะ ผิดปกติ วิตามินดีช่วยป้องกันโรคกระดูกอ่อน (rickets) ในเด็ก และโรคกระดูกเสื่อม หรือกระดูกพรุน (osteoporosis)

**อาหารที่เป็นแหล่งของวิตามินดี** เช่น น้ำมันตับปลา หรืออาหารที่มีการเสริมวิตามินดี (fortified food) เช่น นมหรือผลิตภัณฑ์นม ร่างกายสามารถได้รับวิตามินจากแสงแดดโดยเมื่อผิวหนังได้รับแสงอัลตราไวโอเล็ตจาก

แสงแดดจะเกิดการสังเคราะห์วิตามินดีขึ้น อย่างไรก็ตาม ไม่ควรตากแดดเป็นเวลานานเกินไป เพราะจะเป็นอันตรายต่อร่างกายเช่นกัน แสงแดดที่มีประโยชน์ หรือไม่เป็นอันตรายคือ ช่วงเช้า และช่วงเย็น

**ภาวะการขาดวิตามินดีอาจเกิดขึ้นได้ในกรณีที่ร่างกายได้รับอาหารที่มีวิตามินดีไม่เพียงพอหรือร่างกายไม่ค่อยได้สัมผัสกับแสงแดด** หรือไตไม่สามารถเปลี่ยนวิตามินดีไปอยู่ในรูปที่ทำงานได้ (active form) หรือบางคนที่มีประสิทธิภาพในการดูดซึมวิตามินดีจากลำไส้ต่ำ นอกจากนี้ผู้ที่มียุมากกว่า 50 ปี มักมีความเสี่ยงต่อการขาดวิตามินดี เนื่องจากความสามารถของผิวหนังและไตในการเปลี่ยนสภาพวิตามินดีไปอยู่ในรูปที่ทำงานได้ลดต่ำลง อย่างไรก็ตาม การได้รับวิตามินดีมากเกินไปก็มีผลเสียต่อร่างกาย เช่น อาเจียน ไม่รู้สึกอยากอาหาร ท้องผูก และน้ำหนักลด นอกจากนี้ยังทำให้ระดับแคลเซียมในเลือดเพิ่มสูงขึ้น ทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลง หรือการเดินของหัวใจผิดปกติ.