

# قصهٔ ویتامین دی در مدرسه ما

فریادنازری



مشکل از آنجا احساس شد که وقتی معلم بهداشت برای دادن قرص ویتامین D به کلاس می‌رفت همه بچه‌ها غر غر می‌کردند: زنگ‌های تفریح هم در کنار گوشه کلاس و حیاط مدرسه این قرص‌ها به وفور دیده می‌شد. خیلی ناراحت می‌شدم، از یک طرف به خاطر هزینه‌هایی که خرید قرص‌ها داشت و از طرف دیگر اینکه بچه‌ها هم نیاز به ویتامین D داشتند ولی اهمیت نمی‌دادند. نمی‌دانستم چه کار کنم که هم از اسراف جلوگیری شود و هم کمبود بچه‌ها به این ویتامین رفع شود. هر چه سر کلاس از عوارض کمبود این ویتامین برایشان می‌گفتم گوش شنوایی پیدا نمی‌شد. بالاخره فکری به ذهنم رسید که خود بچه‌ها را درگیر کنم و اتفاقاً جواب خوبی داد.

دانش‌آموزان را به سه گروه تقسیم کردم. و توضیح دادم که هر گروه مسئولیتی را قبول کند. گروه اول پذیرفتند که به کتابخانه بروند و در اینترنت مطالبی را جمع‌آوری کنند. (تحقیقات کتابخانه‌ای) گروه دوم مصاحبه با متخصصین تغذیه و کارشناسان گیاهان دارویی را قبول کردند (مصاحبه) و گروه سوم هم داوطلب شدند به آزمایشگاه بروند و نشان بدهند که حدوداً چه تعدادی از افراد کمبود ویتامین دی دارند (میدانی) این گونه بود که تحقیق آن‌ها با مهلت سه ماهه شروع شد. بعد از مهلت مقرر نتایج ارائه شد. تحقیق گروه اول نسبتاً کامل بود از منابع معتبر استفاده کرده و کمتر به بیراهه رفته بودند.

### سؤال‌های تحقیق

۱. نقش ویتامین دی در بدن چیست؟

۲. در مورد کمبود ویتامین دی چه می‌دانید؟

۳. منابع غذایی این ویتامین کدامند؟

۴. علائم کمبود ویتامین چیست؟

گروه اول

جواب‌ها به اختصار: ۱. ویتامین دی به جذب کلسیم و فسفر از روده کمک می‌کند و موجب به کارگیری این ماده معدنی در ساختمان استخوان‌ها و دندان‌ها می‌شود.

۲. کمبود ویتامین دی در کودکان باعث نرمی استخوان‌ها و بیماری راشیتیزم می‌شود که به صورت تغییر شکل استخوان‌های ستون فقرات لگن و انحنای پاها بروز می‌کند. به هر دلیلی که فردی از نور آفتاب محروم باشد دچار کمبود این ویتامین می‌شود. دود، گرد و غبار، آلودگی هوا، هوای ابری و استفاده از کرم‌های ضد آفتاب مانع رسیدن نور آفتاب به پوست بدن شده و در نتیجه ویتامین دی ساخته نمی‌شود.

۳. بهترین منبع این ویتامین نور مستقیم آفتاب است به طوری که حتی پشت شیشه این خاصیت را ندارد. روغن کبد، ماهی، جگر، تخم مرغ، کره، شیر، ماهی‌های چرب: آزاد، کپور، قزل‌آلا و ساردین هم منابع خوبی از این ویتامین هستند. شیر غنی شده، آب پرتقال غنی شده و غلات غنی شده هم گزینه‌های مفیدی هستند.

۴. علائم کمبود این ویتامین افسردگی، تغییر خلق و خو، خستگی مفرط در طول روز، مشکلات دیداری، ضعف ماهیچه‌ها و ... است. البته استفاده بیش از حد این ویتامین اگر همراه با مصرف کلسیم باشد منجر به مسمومیت می‌شود. بر طبق یافته‌های

مطالعات اخیر کمبود ویتامین دی در دوران بلوغ باعث توقف رشد و نیز افزایش چاقی به‌ویژه در دختران می‌شود.

### نتایج مصاحبه گروه دوم

از منابع خیلی معتبر استفاده نشده بود. با پنج متخصص تغذیه و هیجده کارشناس دارویی مصاحبه کرده بودند که یک نفرشان فوق‌لیسانس، سه نفرشان لیسانس و بقیه دیپلم بودند. تقریباً همه مصاحبه‌شوندگان گشنیز، تخم کتان، تخم شاهی، پونه سیاه، دانه خلنجان و سورنجان، پودر هسته سنجد، یونجه و دانه آفتاب‌گردان را نام برده بودند از سبزیجات و سیفی جات هم به کاهو، اسفناج، کلم بروکلی، کلم پیچ، هویج و شلغم اشاره کرده بودند.

### نتایج گروه سوم

طبق آمار از سی نفر داوطلب برای آزمایش ده نفر آزمایش را اشتباه یا ناقص انجام داده و یا به کلی انجام نداده بودند. از ۲۰ نفر بقیه: فاطمه ۸/۲ میکروگرم، نگین ۸/۱ میکروگرم، زهرا ۹، ساجده ۲۱/۳، کوثر ۳/۶، خاطره ۵، نرگس ۱۱، سیده زهرا ۱۰، فاطمه ۷/۵، دنیا ۹/۸، مهدیه ۱۶/۱، فاطمه زهرا ۲۶/۲، بهار ۸/۹، صبا ۷/۶، فاطمه ۸/۱، کوثر ۱۱، یاسمین ۸/۱، نازنین ۸/۴ فریبا ۴/۲.

با توجه به نتایج آزمایش‌ها مقدار ویتامین دی باید بین ۱۰-۵۳ میکروگرم باشد؛ در نتیجه از ۲۰ نفر دانش‌آموزان فوق ۱۴ نفرشان دچار کمبود ویتامین دی بودند و این برای بچه‌ها خیلی عجیب بود.

این همکاری گروه باعث شد از آن پس کمتر، شاهد قرص‌های ویتامین دی در گوشه و کنار مدرسه باشیم.