

أربعة مكملات تعزز امتصاص فيتامين D وتزيد فوائده الصحية

25 نوفمبر، 2025



يساعد فيتامين D الجسم على امتصاص الكالسيوم، ويدعم وظيفة العضلات، ويعزز المناعة. وفي ظل عدم حصول الكثيرين على ما يكفي من هذا الفيتامين من الغذاء أو التعرض للشمس، يلجأ عدد كبير إلى المكملات الغذائية لتعويض النقص.

وبحسب موقع Very Well Health، هناك أربعة مكملات يمكن أن ترفع من فعالية فيتامين D وتمنح فوائد إضافية للصحة، وهي:

1- المغنيسيوم

يعدّ المغنيسيوم أساسياً لضبط ضغط الدم وتعزيز وظائف الأعصاب، كما أن تناوله مع فيتامين D يساعد على رفع مستوياته في الجسم. وتوضح اختصاصية التغذية أنجيل بلانيلز أن المغنيسيوم ضروري لتحويل فيتامين D إلى شكله النشط، لافتة إلى أن نقصه قد يُبقي الفيتامين خاملاً.

ويلعب هذا التعاون دوراً مهماً في الوقاية من هشاشة العظام. وبما أن الجرعات العالية من فيتامين D قد تخفض مستويات المغنيسيوم، يُنصح باستشارة الطبيب لضبط الجرعات.

2- أحماض أوميغا-3 الدهنية

كون فيتامين D قابل للذوبان في الدهون، فإن تناوله مع أحماض أوميغا-3 يعزز امتصاصه. وتشير بعض الدراسات إلى أن الجمع بينهما قد يساعد في إبطاء الشيخوخة البيولوجية وتحسين مستويات السكر لدى

المصابين بمقدمات السكري.
ومع أن مكملات أوميغا-3 آمنة إجمالاً، إلا أنها قد تسبب بعض الآثار الجانبية الخفيفة كالتجشؤ براثة السمك أو الإسهال.

3- فيتامين K2

يدعم فيتامين K2 صة العظام والقلب، ويعمل بتناغم مع فيتامين D لتوجيه الكالسيوم نحو العظام والأسنان بدلاً من ترسبه في الأنسجة الرخوة أو الشرايين.

وقد أظهرت الأبحاث أن الجمع بينهما يزيد من كثافة العظام ويقلل من خطر الكسور وهشاشة العظام.

4- البروبيوتيك

تشير الدراسات الحديثة إلى أن فيتامين D قد يحسّن توازن البكتيريا النافعة في الأمعاء، ويساهم في خفض الالتهابات لدى المصابين بالتهاب القولون التقرحي. كما تبين أن دمجه مع البروبيوتيك قد يحسّن الصحة النفسية، وحساسية الأنسولين، ويخفف الالتهاب.

وترى بلانيلز أن بعض سلالات البروبيوتيك قد تدعم استجابة الجسم لفيتامين D، إلا أن الأدلة لا تزال بحاجة إلى مزيد من البحث.

تناول فيتامين D مع الطعام

تنصح بلانيلز بتناول فيتامين D أثناء تناول وجبة تحتوي على الدهون لضمان امتصاص أفضل، مشيرة إلى أن تناوله على معدة فارغة قد يؤدي إلى امتصاص ضعيف أو شعور بالغثيان.

احتياطات مهمة

على الرغم من أن مكملات فيتامين D آمنة نسبياً، إلا أنه لا يُستحسن تناولها مع بعض الأدوية مثل أورليستات، الستاتينات، الستيرويدات، ومدرات البول الثيازيدية. كما أن الجرعات العالية منه مع الكالسيوم قد تسبب الغثيان أو الجفاف أو حصوات الكلى، ما يستدعي استشارة الطبيب قبل الدمج بينهما.

وتضيف بلانيلز أن فيتامين D قد يتنافس مع الريتينول (فيتامين A) على مواقع المستقبلات، كما أن تناوله مع الحديد قد يقلل من امتصاص الأخير.

هذه المكملات الأربع قد تعزز فوائد فيتامين D، لكن يبقى التشاور الطبي ضرورياً قبل البدء بأي نظام مكملات جديد.