

: يتم الحصول على فيتامين د من مصدرين ١- من الغذاء ، ٢- من خلال تكوينه على البشرة في وجود الأشعة فوق البنفسجية التي تأتي من ضوء الشمس أو من مصادر أخرى للأشعة فوق البنفسجية. ويعتبر مستوى فيتامين د هام جدا للمراهقين و البالغين لأنه يدخل في تركيب العظام. وقد تم في هذا البحث دراسة مستوى فيتامين د في طلاب و طالبات المرحلة الثانوية و المتوسطة في منطقة جدة و تأثير علاقة العادات الغذائية لهؤلاء الطلاب و الطالبات و كذلك نسبة العناصر المعدنية المهمة مثل الكالسيوم و الفسفور و الماغنيزيوم و الحديد في تحديد مستوى فيتامين د و لإنجاز هذا الهدف تم اختيار ١٠٢ من طلاب المدارس و ٧٥ من طالبات المدارس لهذه الدراسة. حيث تم قياس مستوى فيتامين د لديهم بالإضافة إلى قياس العناصر المعدنية وكذلك تم بحث العادات الغذائية المتبعة لديهم (مدى استهلاكهم للمواد الغذائية) طبقا للهرم الغذائي الأمريكي وذلك لربطها مع مستوى فيتامين د و المعادن. وقد تم الحصول على النتائج التالية و التي أظهرت أن مستوى فيتامين د في عينات الطلاب يتراوح من (٤٥،١١ - ٨٤،٨٢ nmol/L) حيث أن هناك عينات أقل من المستوى الطبيعي والذي يكون في المدى (٢٢،٤٦ - ٨٤،٩٣ nmol/L) أما مستوى فيتامين د في عينات الطالبات فكان (٧،٦ - ٨٨ nmol/L) و الذي يظهر أن هناك عينات أقل بكثير من المستوى الطبيعي. وقد أظهر تحليل مستوى العناصر المعدنية أن مستوى الكالسيوم في السيرم للطلاب يكون في المدى (٦٩،٠ - ٥٧،٢ mmol/L) أما في الطالبات فكان (٨٥،١ - ٥٣،٢ mmol/L) أما مستوى الحديد في عينات الطلاب فيتراوح ما بين (٤٢،١ - ١٨،٣٢ umol/L) حيث أن المستوى الطبيعي يكون في المدى (٦،١٠ - ٣،٢٨ umol/L)، أما في عينات الطالبات فيتراوح ما بين (٢١،١ - ٤٤،٥٣ umol/L) و المستوى الطبيعي له هو (٦،٦ - ٢٦ umol/L) و الذي يظهر أن هناك عينه واحده فيها مستوى الحديد عالي جداً في حين أن عدد كبير من العينات مستوى الحديد فيها أقل من المستوى الطبيعي. أما عنصر الفسفور فقد وجد في عينات الطلاب و الطالبات في المستوى الطبيعي تقريبا و الذي يتراوح ما بين (٨٧،٠ - ٤٥،١ mmol/L) حيث أن مستوى الفسفور في عينات الطلاب يتراوح ما بين (٨٠،٠ - ٨٤،١ mmol/L) ما عدا عينه واحده حيث مستوى الفسفور فيها عالي جدا و يبلغ (٣،٦ mmol/L). أما مستوى الماغنيزيوم في عينات الطلاب فوجد في المدى (٣٥،٠ - ٩٥،٠ mmol/L) و الذي يبين أن بعض العينات أقل من المستوى الطبيعي و الذي يتراوح ما بين (٦٥،٠ - ٥٥،١ mmol/L) مقارنة بالطالبات و التي يتراوح مستوى الفسفور فيهن ما بين (٨٠،٠ - ٨٤،١ mmol/L) ما عدا عينه واحده حيث مستوى الفسفور فيها عالي جدا و يبلغ (٣،٦ mmol/L). أما مستوى الماغنيزيوم فيهن (٦٥،٠ - ٩٧،٠ mmol/L). و خلال هذه البيانات التي قدمت في الاستبيان الذي يمثل إستهلاك الطلاب و الطالبات للغذاء كانت هناك اختلافات هامه بين الطلاب و الطالبات في إستهلاك الغذاء في المجموعات الخمسة في الهرم الغذائي حيث وجد أن مستوى إستهلاك الطلاب للغذاء أكثر من الطالبات. و أخيرا فإن هذه الدراسة أشارت إلى ان مستوى فيتامين د في الطلاب قريب من المستوى الطبيعي بينما في الطالبات أقل من المستوى الطبيعي و هذا يعكس صحة ما تم التوصل إليه من نتائج إستهلاك الغذاء للطلاب و الطالبات كما أشرنا سابقا و تعتبر هذه النتائج طبيعیه بسبب أسلوب الحياة التقليدي لئساء المملكة العربية السعودية

: أ.د. جلال الدين أعظم خان

: ٢٠٠٦

المشرف  
سنة النشر