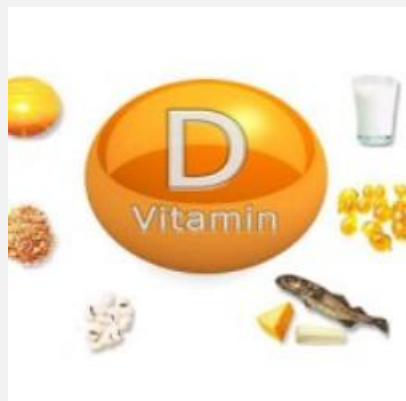


معرفی ۱۲ منبع سرشار از ویتامین D

تحقیقات نشان داده که مزایای ویتامین D فراتر از استحکام و حفظ سلامت استخوان ها است و حتی در برابر بیماری هایی مانند سرماخوردگی و افسردگی نیز محافظت ایجاد می کند.



تحقیقات نشان داده که مزایای ویتامین D فراتر از استحکام و حفظ سلامت استخوان ها است و حتی در برابر بیماری هایی مانند سرماخوردگی و افسردگی نیز محافظت ایجاد می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، بسیاری از افراد به اندازه کافی ویتامین D را دریافت می کنند مگر در نواحی ای که آفتاب به اندازه کافی در دسترس نباشد و یا فرد دچار مشکلات در جذب ویتامین D باشد.

نور خورشید: اگرچه نور خورشید و قرار گرفتن در معرض اشعه ماورای بنفش به صورت محافظت نشده، خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می دهد اما قرار گرفتن در معرض آفتاب همراه با استفاده منظم از کرم های ضد آفتاب منجر به سنتز ویتامین دی در بدن می شود. میزان این قرارگیری باید روزانه ۲۰ تا ۲۵ دقیقه باشد و اگر شما دارای پوست تیره هستید، میزان این قرارگیری در معرض آفتاب را باید افزایش دهید.

ماهی های چرب: ماهی های چرب از قبیل قزل آلا، ماهی تن و ماهی ساردین منابع غنی از ویتامین D هستند. هر سه اونس از فیله ماهی قزل آلا، شامل ۴۵۰ واحد بین المللی ویتامین D است ضمن این که اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در آن پاداشی برای حفظ سلامت قلب است.

کنسرو ماهی تن: هر ۴ اونس از این نوع ماهی، ۱۵۰ واحد ویتامین D دارد.

قارچ: قارچ ها به طور طبیعی به خاطر قرارگیری در معرض آفتاب حاوی مقادیر زیادی ویتامین D هستند و به اندازه مکمل ویتامین D، نیاز بدن به این ویتامین را تامین می کنند. محققان توصیه می کنند که نیم تا یک ساعت قبل از مصرف قارچ، آن را در معرض نور خورشید به طور مستقیم می توانید قرار دهید. چون قارچ همانند پوست انسان ویتامین D را از طریق نور خورشید سنتز می کند. مصرف یک پرس قارچ ۴۰۰ واحد از ویتامین D بدن را تامین می کند.

شیر غنی شده: تقریباً تمام محصولات شیر گاو غنی شده با ویتامین دی در هر ۸ اونس، حداقل ۱۰۰ واحد از میزان نیاز به این ویتامین را تامین می کنند. برخی از انواع شیر سویا و شیر برنج نیز با ویتامین دی غنی شده اند.

برخی از انواع آب پرتقال: یک لیوان ۸ اونسی از آب پرتقال غنی شده، ۱۰۰ واحد ویتامین D دارد.

مکمل های ویتامین D: در مصرف این مکمل ها البته باید احتیاط کنید و با پزشک تان مشورت نمایید چون مصرف بیش از حد ویتامین D می تواند سمیت ایجاد کند. میزان نیاز روزانه به ویتامین D در افراد معمولی و افرادی که دچار پوکی استخوان هستند، ۸۰۰ تا ۱۲۰۰ واحد است.

زرده تخم مرغ: استفاده از این خوراکی یک راه مناسب برای جذب ویتامین D مورد نیاز است. یک عدد زرده تخم مرغ حاوی ۴۰ واحد ویتامین D است البته نباید سعی کنید کل نیاز روزانه خود به ویتامین D را از طریق خوردن زرده تخم مرغ جبران کنید. چون یک عدد تخم مرغ حاوی ۲۰۰ میلی گرم کلسترول است و توصیه انجمن قلب آمریکا این است که روزانه بیش از ۳۰۰ میلی گرم کلسترول برای حفظ سلامت قلب، دریافت نشود.

غلات غنی شده: غلات کم کالری غنی شده مانند دانه ها، در هر یک فنجان و نیم، حاوی ۹۰ واحد ویتامین دی هستند و می توان آنها را با شیر و یا آب پرتقال غنی شده با ویتامین دی مصرف کرد.

جگر گاو: هرچند جگر گاو منبع غذایی جذابی برای همه افراد نیست، اما هر وعده ۳.۵ اونسی از آن به صورت پخته شده، حاوی

۵۰ واحد ویتامین D و چندین ماده غذایی دیگر مانند ویتامین آ، آهن و پروتئین است. با این حال جگر گاو کلسترول بالایی دارد و نمی‌توانید از آن به عنوان تنها منبع ویتامین D استفاده کنید.

روغن ماهی: روغن کبد ماهی که با طعم دهنده‌هایی چون نعنا یا مرکبات و یا به شکل کپسول‌های مکمل ارائه می‌شود، منبع غنی از این ویتامین به شمار می‌آید.

چراغ‌ها و لامپ‌های فرابنفش: برای افرادی که در معرض خطر فقر شدید ویتامین D هستند، تجویز می‌شود.