

امکان بهبود سندرم متابولیک با ویتامین D

مطالعه روی موش‌ها نشان می‌دهد که مصرف بیشتر ویتامین D می‌تواند باکتری‌های مفید روده را افزایش دهد و امیدی برای مقابله با سندرم متابولیک باشد.



همشهری آنلاین: مطالعه روی موش‌ها نشان می‌دهد که مصرف بیشتر ویتامین D می‌تواند باکتری‌های مفید روده را افزایش دهد و امیدی برای مقابله با سندرم متابولیک باشد.

به گزارش ایرنا به نقل از پایگاه اینترنتی هلت نیوز لاین، سندرم متابولیک به گروهی از عوامل خطر شامل چربی دور کمر، چاقی شکمی، فشار خون بالا، دیابت، تری گلیسیرید بالا و پایین بودن HDL یا چربی خوب خون است که با هم رخ می‌دهند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته و دیابت را افزایش می‌دهند.

کافی بودن میزان ویتامین D در بدن برای عملکرد مطلوب بافت‌ها و سلول‌ها ضروری است و مطالعات متعدد هم موید اهمیت این ویتامین برای سلامتی انسان است.

اساساً ویتامین D یک ریزمغذی ضروری برای سلامت استخوان‌ها تلقی می‌شود و مطالعات مختلف نشان می‌دهد که این ویتامین در پیشگیری از مشکلات جدی‌تر نیز همچون سرطان، بیماری قلب، عفونت‌ها و اسکروزهای متعدد نقش مهمی ایفا می‌کند.

در این میان، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مصرف بیشتر ویتامین D برای محافظت از بدن در برابر سندرم متابولیک که می‌تواند به دیابت و بیماری قلبی منجر شود، لازم است.

مطالعه مرکز پزشکی سدارس - سینا در آمریکا نشان می‌دهد که کمبود ویتامین D باعث ابتلای موش‌ها به سندرم متابولیک می‌شود.

براساس این تحقیق، کمبود ویتامین D همچنین اختلال در ترکیب فلور روده را تشدید می‌کند که همین امر به کبد چرب تمام عیار و سندرم متابولیک منجر می‌شود.

فلور روده به تنوع باکتری‌های روده اشاره دارد که بسیاری از آن‌ها برای عملکرد سیستم گوارش مفید هستند.

پروفسور استیون پندول از مرکز پزشکی سدارس - سینا گفت: بر اساس این مطالعه، ما معتقدیم بالا بودن ویتامین D در بدن در پیشگیری و درمان سندرم متابولیک روشی موثر است.

رژیم غذایی پرچرب یا کربوهیدرات عمدتاً زمینه ساز سندرم متابولیک است و برخی از مطالعات این سندرم را به کمبود ویتامین D ربط داده اند.

ویتامین D مورد نیاز بدن را می‌توان از طریق قرار گرفتن در معرض نور خورشید یا مصرف مکمل‌ها تامین کرد.

این مطالعه در مجله *Frontiers in Physiology* منتشر شده است.