



کمبود ویتامین D می‌تواند کشنده باشد

پزشکان فنلاندی در گزارش جدیدی تاکید کردند: کمبود و فقر ویتامین D می‌تواند کشنده باشد.

پزشکان فنلاندی در گزارش جدیدی تاکید کردند: کمبود و فقر ویتامین D می‌تواند کشنده باشد. به گزارش ایسنا، پزشکان دانشگاه فنلاند شرقی، تاثیرات ویتامین D را روی یک‌هزار فرد 53 تا 73 ساله بررسی کردند که به سرطان یا بیماری‌های عروقی مبتلا نبودند اما 63 درصد آن‌ها در معرض کمبود ویتامین D بودند. این افراد به طور متوسط مدت 9 سال تحت بررسی و مطالعه قرار داشتند. در طول این مدت 87 نفر از شرکت کنندگان، مردند. این بررسی‌ها تایید کرد که کمبود ویتامین D خطر بروز بیماری‌های مزمن را افزایش می‌دهد. افرادی که با کمبود این ویتامین مواجه بودند، امکان مرگ آن‌ها دو برابر بیشتر از کسانی بود که مقدار ویتامین D در بدنشان بالا بود. مهمترین منبع جذب ویتامین D نور آفتاب و از طریق پوست است اما در مناطقی که نور آفتاب کم است، می‌توان از مواد غذایی و حتی مکمل‌های حاوی ویتامین D برای جبران این کمبود استفاده کرد.