

فواید لبنیات برای سلامت استخوان سالمندان

طبق نتایج یک مطالعه، مصرف همزمان مکمل‌های ویتامین D و برخی محصولات لبنی از نابودی استخوان‌ها ناشی از افزایش سن پیشگیری می‌کند.



همشهری آنلاین: طبق نتایج یک مطالعه، مصرف همزمان مکمل‌های ویتامین D و برخی محصولات لبنی از نابودی استخوان‌ها ناشی از افزایش سن پیشگیری می‌کند.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه ماساچوست دریافتند مصرف شیر، ماست و پنیر با تراکم بالاتر استخوان‌ها در ستون فقرات و از بین رفتن کمتر استخوان‌های لگن در بین افراد مسن مرتبط است، اما در صورتی که از مکمل‌های ویتامین D هم در کنار آنها استفاده شود.

به گفته محققان، ویتامین D موجب تحریک جذب کلسیم شده که به ساخت استخوان و پیشگیری از نابودی استخوان‌ها کمک می‌کند.

شیوانی ساهنی، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «این مطالعه قابل توجه است چراکه به بررسی محصولات لبنی به جز ماست پرداخته است و نشان می‌دهد که ارتباط مصرف محصولات لبنی با تراکم استخوان وابسته به مصرف کافی ویتامین D است.»

شرکت کنندگان این مطالعه از سال ۱۹۴۸ در مطالعه بلندمدت فرمینگام ثبت نام کرده بودند و سلامت و عادات زندگی ساکنان فرمینگام ماساچوست در این سال‌ها طولانی پیگیری می‌شد.