



اینگونه ویتامین D خود را در پاییز و زمستان تامین کنید

با کوتاه‌تر شدن روزها در فصل پاییز افراد فرصت کمتری برای حضور در فضاهای باز و تامین ویتامین D مورد نیاز بدنشان دارند.

با کوتاه‌تر شدن روزها در فصل پاییز افراد فرصت کمتری برای حضور در فضاهای باز و تامین ویتامین D مورد نیاز بدنشان دارند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از ایسنا، ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است که عمدتاً از طریق تماس پوست با نور خورشید در بدن تولید می‌شود و برای جذب مواد معدنی ضروری از جمله کلسیم و فسفر مفید است اما تامین آن در فصل پاییز و زمستان که روزها کوتاه‌تر و تاریک‌تر و برای جذب مواد معدنی ضروری از جمله کلسیم و فسفر مفید است اما تامین آن در فصل پاییز و زمستان که روزها کوتاه‌تر و تاریک‌تر و

منبع اصلی تامین ویتامین D مورد نیاز بدن نور خورشید است که در تماس پوست با آفتاب در بدن ساخته می‌شود. ویتامین D به جذب کلسیم و فسفر کمک می‌کند، موجب استحکام استخوان‌ها می‌شود، عملکرد مغز را تقویت می‌کند و میزان التهاب را کاهش می‌دهد.

عدم تامین ویتامین D مورد نیاز بدن به کمبودهایی از قبیل نرمی استخوان در کودکان و بزرگسالان منجر می‌شود. دیگر علائم کمبود ویتامین D خود را به شکل مشکلات رایج جسمی از قبیل سرفه‌ها، مدام، سرماخوردگی، خستگی، سستی استخوان‌ها و از بین رفتن سلامت دندان‌ها نشان می‌دهد.

به این ترتیب پزشکان به افراد توصیه می‌کنند در صورتیکه در فصل‌های سرد و روزهای ابری سال نمی‌توانند میزان ویتامین D مورد نیاز بدن را از طریق نور خورشید تامین کنند می‌توانند برای جبران آن از منابع اصلی خوراکی حاوی این ویتامین مصرف کنند که مهمترین آنها شامل ماهی، غلات کامل، آب پرتقال، گوشت قرمز، پنیر، زرده تخم مرغ و نیز غذاهای غنی شده با این ویتامین است.