



ویتامین D گزینه‌ای ساده و ارزان برای تقویت ذهن است

در يك پژوهش جديد تاكيد شد: ویتامین D برای جلوگیری از کاهش و تضعیف توان ذهنی و همچنین حفظ بهداشت روانی بویژه در افراد سالمند، مفید است.

این ویتامین در گوشت ماهی یافت می‌شود و یا در اثر قرار گرفتن پوست در معرض نور خورشید در بدن انسان تولید می‌شود. از آنجا که همزمان با افزایش سن، اغلب قدرت ذهنی تحلیل رفته و دچار اختلال می‌شود، محققان توصیه می‌کنند که ویتامین D می‌تواند این کمبود را جبران کند.

در این بررسی‌ها پژوهشگران انگلیسی و آمریکایی روی 2000 داوطلب 65 ساله و پیرتر مطالعه کردند. آنها دریافتند: احتمال بروز مشکلات و نواقص ادراکی در افرادی که با کمبود ویتامین D مواجه هستند دو برابر بیشتر از افرادی است که به میزان کافی از این ویتامین دریافت می‌کنند.

از سویی دیگر انستیتوهای آلازیم اعلام کرده‌اند که نتیجه این پژوهش بسیار جالب توجه است اما برای درک بهتر نقش ویتامین D باید بررسی‌های بیشتری در این زمینه صورت گیرد.

دکتر سوزان سورنسن، پژوهشگر انجمن آلازیم در انگلیس در این باره گفت: از آنجا که درمان با ویتامین D گزینه‌ای آسان و ارزان قیمت برای معالجه مشکلات ذهنی و ادراکی است، لذا مطالعه بیشتر روی این فاکتور حائز اهمیت و ارزشمند است.

ویتامین D برای حفظ سلامت و تقویت استخوانها، جذب کلسیم و فسفر و هم چنین کمک به سیستم ایمنی بدن بسیار مهم است. بدن وقتی در معرض نور خورشید قرار بگیرد ویتامین D تولید می‌کند و درعین حال نیز می‌توان این ویتامین را از ماهی‌های چرب و مواد غنی شده مانند شیر، غلات و نوشیدنی‌های سویا دریافت کرد. اما پوست افراد با بالا رفتن سن، کمتر می‌تواند ویتامین D از نور خورشید جذب کند و بنابراین باید آن را از منابع دیگر بگیرد.

به گزارش ایسنا، در این پژوهش تیم تحقیقاتی دانشکده پزشکی پنیسولا در اکستر و دانشگاه کمبریج و دانشگاه میشیگان مهارت‌های ذهنی و ادراکی افراد مختلف را ارزیابی کرده و به اهمیت نقش ویتامین D در تقویت این مهارتها پی برده‌اند.