



ویتامین A» در پیشگیری از سرطان پوست موثر است

پژوهش های جدید گروهی از پژوهشگران ایالات متحده نشان می دهد که مصرف منظم ویتامین A در پیشگیری از سرطان پوست موثر است.

پژوهش های جدید گروهی از پژوهشگران ایالات متحده نشان می دهد که مصرف منظم ویتامین A در پیشگیری از سرطان پوست موثر است. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: پژوهش های جدید گروهی از پژوهشگران ایالات متحده نشان می دهد که مصرف منظم ویتامین A در پیشگیری از سرطان پوست موثر است.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، ویتامین A ممکن است در بخشی از رژیم غذایی سالم ، مزایایی برای پوست داشته باشد. در طول این مطالعه مشخص شد که مصرف مقادیر زیادی ویتامین A در رژیم غذایی شما می تواند خطر ابتلا به سرطان پوست را کنترل داده و حتی از وقوع علائم آن پیشگیری کند.

این مطالعه طی یک دوره زمانی طولانی بیش از 48000 مرد و 75000 زن بالای 26 سال را مورد بررسی قرار داده است. محققان پس از کنترل شاخص های بهداشتی ، از جمله فاکتورهای اساسی زندگی و خطر ابتلا به سرطان پوست ، دریافتند که افزایش میزان ویتامین A در رژیم غذایی مزایایی برای سلامت پوست دارد.

این مطالعه با توجه به پیامدهای آن در معالجه و پیشگیری از سرطان پوست بسیار امیدوارکننده است ، ماریسا گارشیک ، متخصص پوست و یکی از کارشناسان فعالدر این مطالعه می گوید: "همانطور که می دانیم بین سرطان های پوستی و رتینوئیدها رابطه وجود دارد. این مطالعه به بررسی میزان ویتامین A در طی مدت زمانی طولانی در یک جمعیت عمومی می پردازد و از نقش محافظت کننده ویتامین A در برابر سرطان سلول های پوست پشتیبانی می کند."

بر اساس این پژوهش مقدار مصرف های وزانه ویتامین A توصیه شده برای بزرگسالان 900 میلی گرم برای آقایان و 700 میلی گرم برای خانمها است. مسیری بهتر برای تامین ویتامین A در بدن شما ، مصرف غذاهایی است که حاوی کاروتنوئیدها هستند ، مانند بتاکاروتن (که همان چیزی است که به هویج رنگ نارنجی روشن خود را می بخشد). "کاروتنوئیدها ، مانند بتا کاروتن ... در غذاهایی مانند هویج و سایر میوه ها و سبزیجات با رنگ تیره یافت می شوند.

غذاهای دیگر که حاوی مقادیر زیادی ویتامین A ، از منابع گیاهی یا حیوانی هستند ، شامل ماهی ، لبنیات ، گوجه فرنگی ، سبزیجات برگ مانند کلم ، سیب زمینی شیرین و میوه از جمله انبه و گریپ فروت هستند. در حال حاضر ویتامین A مکملی برای بیماران دارای سیستم ایمنی ضعیف نیز محسوب می شود.