



بهترین روش‌ها برای بالا بردن سطح ویتامین D بدن

به جز مصرف مکمل های ویتامین D، راه های دیگری نیز برای افزایش سطح آن وجود دارد که ایمن تر و سالم تر به نظر می رسند.

به جز مصرف مکمل های ویتامین D، راه های دیگری نیز برای افزایش سطح آن وجود دارد که ایمن تر و سالم تر به نظر می رسند.

به گزارش نصر، راه های زیادی برای دریافت ویتامین D وجود دارد، این ۵ روش اما می تواند با اطمینان به شما کمک کند:

۱. پوست خود را در معرض امواج ماوراء بنفش B خورشید قرار دهید. این کار یک فرآیند متابولیک را آغاز می کند که شامل کبد، کلیه ها و کلسیم نیز می شود. این فرآیند ویتامین D₃ یا کوله کلسیفرول تولید می کند. مقدار تولید شده در این روش به عوامل مختلفی از جمله رنگدانه پوست، استفاده از کرم ضد آفتاب، عرض جغرافیایی، فصل و سن بستگی دارد. توجه داشته باشید که امواج فرابنفش A هستند که از شیشه عبور می کنند، نه امواج ماوراء بنفش B. این بدان معناست که نشستن در زیر نور خورشید پشت شیشه به افزایش سطح ویتامین D شما کمکی نمی کند.

۲. خوردن تخم مرغ، جگر و ماهی های چرب مانند سالمون، شاه ماهی و ماهی خال مخالی سطح ویتامین D₃ شما را افزایش می دهد.

۳. شما می توانید ویتامین D₃ را در برخی غذاها پیدا کنید. به طور طبیعی در گیاهان، قارچ ها و مخمرها وجود دارد.

۴. برخی از غذاها مانند محصولات شیر ممکن است با ویتامین D₃ غنی شده باشند.

۵. در صورت لزوم می توان قرص ویتامین D یا مکمل تزریقی را تحت نظر پزشک مصرف کرد.

مطالعات بیشتر و بیشتر نشان می دهد که ویتامین D چقدر برای سلامتی مهم است. در حالی که اشعه های خورشید از طریق شیشه ممکن است احساس گرما و آرامش کنند، اما در واقع به شما در ساخت ویتامین D کمک نمی کنند. در صورت لزوم، به پزشک خود مراجعه کنید تا سطح شما را بررسی کند زیرا مصرف مکمل ها نیاز به نظارت پزشکی دارد.