



روزانه 5 تا 10 دقیقه آفتاب بگیرد

مدیر گروه ارتوپدی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: به طور متوسط در تهران 5 تا 10 دقیقه دست و پای هر فرد باید بدون پوشش در معرض آفتاب قرار گیرد.

جام جم آنلاین: مدیر گروه ارتوپدی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: به طور متوسط در تهران 5 تا 10 دقیقه دست و پای هر فرد باید بدون پوشش در معرض آفتاب قرار گیرد. محمد امامی در گفت‌وگو با فارس توضیح داد: کمبود ویتامین D در مردان و زنان کشور به وضوح مشاهده می‌شود لذا باید در زمینه آفتاب‌گرفتن مردان و زنان اهتمام بیشتری صورت گیرد.

وی افزود: برحسب این‌که چقدر آفتاب در یک منطقه جغرافیایی تند باشد میزان گرفتن آفتاب فرق می‌کند اما باید در نظر داشت آفتاب گرفتن زیاد درست نیست و ممکن است سرطان پوست را به همراه داشته باشد.

وی گفت: به علت این‌که ویتامین D در هیچ غذا، گیاه و ماده خوراکی وجود ندارد کمبود آن باید توسط آفتاب جبران شود و اگر آفتاب به اندازه کافی به افراد نرسد بیماری‌هایی مانند نرمی استخوان و پوکی استخوان را در پی خواهد داشت.