

برای سلامت، ویتامین دی را فراموش نکنید



محققان دریافتند کاهش سطح ویتامین دی در خون افراد، احتمال ابتلا به انواع بیماریها را افزایش می دهد. به گزارش رویترز، محققان دانشگاه کانزاس با تحقیق بر روی بیش از ده هزار بیمار دریافتند که 70 درصد بیماران دارای سطح ویتامین دی پایین و در معرض ابتلا به انواع بیماریهای قلبی هستند.

محققان دریافتند کاهش سطح ویتامین دی در خون افراد، احتمال ابتلا به انواع بیماریها را افزایش می دهد. به گزارش رویترز، محققان دانشگاه کانزاس با تحقیق بر روی بیش از ده هزار بیمار دریافتند که 70 درصد بیماران دارای سطح ویتامین دی پایین و در معرض ابتلا به انواع بیماریهای قلبی هستند.

بر اساس گزارش، کمبود ویتامین دی تقریباً خطر مرگ فرد را دو برابر می کند در حالیکه استفاده از ویتامینهای مکمل خطر مرگ را تا 60 درصد کاهش می دهد.

کاهش سطح ویتامین دی در خون افراد، آمادگی فرد را در ابتلا به بیماریهای مختلف بالا می برد در حالیکه مصرف این مکملها از این نتایج بد جلوگیری می کند.

محققان نشان دادند، احتمال بروز دیابت در افرادی که سطح ویتامین دی خون آنها پایین است، دو برابر بیشتر، احتمال بروز بیماری فشار خون 40 درصد بیشتر، و ناراحتی عضله قلبی، 30 درصد بیشتر است.