



ارتباط نور خورشید با سکتۀ مغزی

تحقیقات جدید در آمریکا نشان داد خطر ابتلا به سکتۀ های مغزی در افرادی که به میزان کمتری در معرض نور خورشید قرار دارند، بیشتر است.

جام جم آنلاین: تحقیقات جدید در آمریکا نشان داد خطر ابتلا به سکتۀ های مغزی در افرادی که به میزان کمتری در معرض نور خورشید قرار دارند، بیشتر است. به گزارش "هلس دی نیوز" آمریکا، این تحقیقات حاکی است: میزان نور خورشیدی که به بدن می رسد، درصد احتمال ابتلا به سکتۀ های مغزی را مشخص می کند.

پژوهشگران دانشگاه آلاباما در جریان تحقیقات خود از 30 هزار فرد بالای 45 سال دریافتند کسانی که به میزان کمی در معرض نور خورشید قرار دارند، یک برابر و نیم بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به سکتۀ های مغزی قرار دارند.

این پژوهشگران همچنین دریافتند کسانی که در مناطق سردتر زندگی می کنند خطر ابتلای آنها به سکتۀ های مغزی بیشتر است.

خانم لسلای مک لور مسئول این تحقیقات گفت: ما هنوز به طور مشخص رابطه بین نور خورشید و سکتۀ های مغزی را نمی دانیم. فرضیه های زیادی مطرح است اما حقیقتاً هنوز مکانیزم پس پرده آن را نمی دانیم.

تحقیقات دیگری نیز نشان داده است که استفاده بیشتر از ویتامین D خطر ابتلا به سکتۀ های مغزی را به میزان 11 درصد کاهش می دهد.

منبع اصلی دریافت این ویتامین بجز منابع گیاهی مثل غلات و حیوانی، نور آفتاب است به طوری که ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ماندن در زیر نور آفتاب، نیاز روزانه بدن انسان به این ویتامین را تامین می کند.

ویتامین D چندین نقش کلیدی در بدن دارد و از همه مهمتر کمک به جذب مواد معدنی کلسیم و فسفر از غذا است.

کمبود این ویتامین همچنین باعث پوکی استخوان در کهنسالی می شود. (فارس)