



ویتامین D احتمال ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد

نتایج به دست آمده از مطالعات انجام شده در مرکز تحقیقات گوارش و کبد استان گلستان، حاکی از آن است که ویتامین D می‌تواند احتمال ابتلا به دیابت را کاهش دهد .

همشهری آنلاین: نتایج به دست آمده از مطالعات انجام شده در مرکز تحقیقات گوارش و کبد استان گلستان، حاکی از آن است که ویتامین D می‌تواند احتمال ابتلا به دیابت را کاهش دهد .

به گزارش ایرنا، طبق مطالعات انجام شده، محققان این مرکز دریافتند کسانی که از ذخیره ویتامین D خوبی برخوردارند، خطر توسعه دیابت نوع 2 در آنان کاهش می‌یابد.

محققان همچنین معتقدند که کمبود این ویتامین می‌تواند به ابتلا به دیابت نوع 2 منجر شود که در نتیجه چاقی و افزایش کلسترول خون به وجود می‌آید.

مواد غذایی بهترین منبع ویتامین D است، اگرچه همچنان خورشید منبع اصلی این ویتامین محسوب می‌شود اما نمی‌توان مواد غذایی را نادیده گرفت.

از بین مواد غذایی سرشار از ویتامین D می‌تواند به ماهی‌های چرب مثل ماهی آزاد، ماهی تن، ساردین و ماهی ماکرو اشاره کرد.

روغن ماهی نیز سرشار از ویتامین D می‌باشد، در غلات، محصولات لبنی، زرده تخم مرغ، مارگارین، قارچ و جگر نیز ویتامین D وجود دارد.

همچنین نتایج یک پژوهش محققان انگلیسی نشان می‌دهد کودکانی که ویتامین D زیادی دریافت می‌کنند کمتر در سن بزرگسالی به دیابت مبتلا می‌شوند.