

ویتامین D؛ ویتامین طول عمر

هر روز که می‌گذرد محققان دلایل بیشتری برای اثبات تأثیر مثبت ویتامین D در حفظ سلامت بدن ارائه می‌دهند.



هر روز که می‌گذرد محققان دلایل بیشتری برای اثبات تأثیر مثبت ویتامین D در حفظ سلامت بدن ارائه می‌دهند.

نتایج پژوهشی که در *European Journal of Clinical Nutrition* به چاپ رسیده است نشان می‌دهد افزایش میزان مصرف ویتامین D برای بالا بردن طول عمر مردم دنیا لازم و ضروری است.

این یافته نتیجه‌ی تلاش محققان آمریکایی است. دکتر دلیو. بی. گرانت سرپرست تیم تحقیقاتی مرکز مطالعات سلامت سانفرانسیسکو تاکنون مطالعات زیادی در جهت ارزیابی تأثیر ویتامین D بر طول عمر انجام داده است.

نتایج تمام پژوهش‌ها نشان می‌دهد زمانی که میزان مصرف ویتامین D دو برابر می‌شود، مرگ و میر ناشی از بیماری‌هایی مثل انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و بیماری‌های تنفسی به میزان 20 درصد کاهش می‌یابد.

از این گذشته افزایش میزان مصرف این ویتامین ضروری، دو سال به طول عمر افراد اضافه می‌کند.

لازم به ذکر است ویتامین D در مواد غذایی از جمله روغن جگر ماهی، انواع ماهی‌ها، تخم مرغ و کره به وفور وجود دارد.