



مصرف ویتامین D باعث کاهش کلسترول نمی‌شود

محققان در تحقیقات جدید خود دریافتند که مصرف مکمل‌های ویتامین D باعث کاهش کلسترول بالای خون نمی‌شود.

سلامت نیوز: محققان در تحقیقات جدید خود دریافتند که مصرف مکمل‌های ویتامین D باعث کاهش کلسترول بالای خون نمی‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرگزاری خاورمیانه، تحقیقات جدید نشان می‌دهد: مصرف دوزهای مکمل ویتامین D سطح بالای کلسترول خون را بویژه در افرادی که از کاهش این ویتامین در بدنشان رنج می‌برند، کاهش نمی‌دهد.

این تحقیقات از طریق نمونه‌گیری‌های تصادفی کوچک از افرادی انجام شد که از کمبود سطح ویتامین D در بدن خود رنج می‌برند به گونه‌ای که به آنها دوزهای بیشتر ویتامین به مدت هشت هفته داده شد.

این تحقیقات عدم هرگونه بهبود یا کاهش سطح کلسترول بالا در بین آنها را در مقایسه با افراد مشابه که دارویی بی‌اثر و ساختگی دریافت کردند، نشان داد.

محققان گفتند: افرادی که دوزهای بیشتر ویتامین D دریافت کردند؛ سطح هورمون پاراتیروئید در آنها کاهش و درمقابل سطح کلسیم آنها افزایش یافت.

ویتامین D از ویتامین‌های لازم برای بدن و محلول در چربی است که به رشد و استحکام استخوان‌ها از طریق کنترل تعادل کلسیم و فسفر کمک می‌کند.

این ویتامین با ایجاد افزایش جذب فسفر و کلسیم از روده‌ها و کاهش دفع از کلیه به متابولیسم استخوان‌ها کمک می‌کند و همچنین از طریق ترجمه ژنهای هسته سلول به رشد سلول کمک می‌کند.

منبع اصلی دریافت این ویتامین به جز منابع گیاهی مثل غلات و حیوانی مثل ماهی ساردین و شیر، نور آفتاب است به طوری که 10 تا 20 دقیقه ماندن در زیر نور آفتاب، نیاز روزانه بدن انسان به این ویتامین را تامین می‌کند و کمبود این ویتامین همچنین باعث پوکی استخوان در کهنسالی می‌شود.