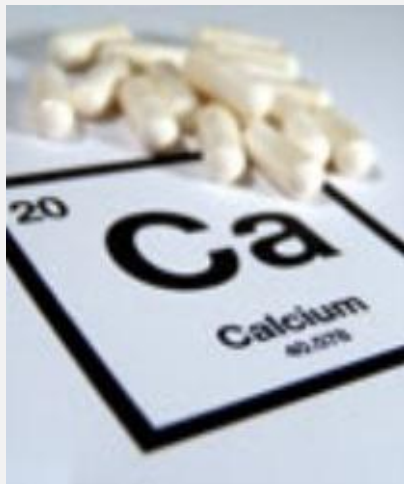


کمبود این ویتامین با خطر مرگ همراه است

این ویتامین حیاتی به ویتامین آفتاب نیز معروف است.



سلامت نیوز: این ویتامین حیاتی به ویتامین آفتاب نیز معروف است.

یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که کمبود ویتامین D با 25 درصد افزایش خطر مرگ و میر همراه است.

محققان در مریلند، 13000 مرد و زن سالم را در یک دوره زمانی 6 ساله مورد بررسی قرار داده و میزان مرگ و میر افرادی را که مقادیر ویتامین D در خونشان کم یا طبیعی بود، مقایسه نمودند.

در پایان دوره 6 ساله، 1800 نفر از این افراد فوت کردند که علت مرگ 700 نفر از آنها بیماری قلبی- عروقی گزارش شد. همچنین مشخص گردید که 400 نفر از افراد فوت شده دچار کمبود ویتامین D بودند. به عبارت دیگر کمبود این ویتامین با 25 درصد افزایش خطر مرگ و میر همراه بود. شرح این مطالعه در نشریه طب داخلی منتشر شده است.

تحقیقات قبلی نیز نشان داده بودند که کمبود ویتامین D با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه و افسردگی به ویژه در سالمندان در ارتباط است.

ویتامین D که به طور عمده در نتیجه قرار گرفتن پوست در معرض نور خورشید در بدن تولید می‌شود، نقشی حیاتی در سلامتی بدن ایفا می‌کند، و طبق آمارها، 50 درصد از افراد بزرگسال 50 سال به بالا و نیز بسیاری از جوانان دچار درجاتی از کمبود این ویتامین هستند.

محدود بودن منابع غذایی حاوی ویتامین D، آلودگی هوا و عدم قرار گرفتن در معرض نور خورشید به میزان کافی، از دلایل کمبود این ویتامین به شمار می‌روند.

متخصصان توصیه می‌کنند برای تامین ویتامین D مورد نیاز می‌بایست پوست بدن روزانه 15 تا 20 دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید قرار گیرد. روغن کبد ماهی، شیر غنی شده و تخم مرغ منابع غذایی ویتامین D هستند.

منبع: سیمرغ