

قارچ سرشار از ویتامین D

سه یا چهار عدد قارچ به طور متوسط نیازهای روزانه بدن به ویتامین...



سلامت نیوز : سه یا چهار عدد قارچ به طور متوسط نیازهای روزانه بدن به ویتامین "D" را تامین می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ؛ ویتامین "D" در سلامت استخوان‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند، اما بسیاری از مردم به خصوص در فصل زمستان از پوکی استخوان در اثر کمبود ویتامین "D" رنج می‌برند.

پروفسور ریکا میسون رئیس بخش فیزیولوژی در دانشکده سیدنی اظهار کرد: دانشمندان هنوز به طور کامل قادر به درک این موضوع نیستند که چرا قارچ‌ها می‌توانند حاوی ویتامین "D" فراوانی باشند. به طور متوسط، سه یا چهار عدد قارچ دکمه‌ای 10 میکروگرم از ویتامین "D" بدن را فراهم می‌کند.

متخصصان تغذیه گلن کارول اظهار کردند: قارچی که در معرض نور آفتاب است یک منبع غنی از ویتامین D است.

دکتر میسون اظهار کرد: اگر قارچ‌های دکمه‌ای که دو ساعت بدون پوشش در یک بشقاب در معرض نور آفتاب ظهر تابستان قرار گیرند ویتامین D موجود در آنها افزایش می‌یابد و این درحالی است که در فصل زمستان این مدت زمان باید کمی طولانی‌تر باشد.