



## ویتامین طول عمر

پزشکان هشدار دادند افرادی که سطح ویتامین D در خونشان پایین است، دو برابر بیش از افرادی که ویتامین D کافی مصرف می کنند در معرض مرگ زودرس هستند.

پزشکان هشدار دادند افرادی که سطح ویتامین D در خونشان پایین است، دو برابر بیش از افرادی که ویتامین D کافی مصرف می کنند در معرض مرگ زودرس هستند. متخصصان سلامت دریافتند میزان کمتر از 30 نانوگرم در میلیتر ویتامین D در خون عامل بروز نیمی از مرگ های زودرس ناشی از انواع بیماری ها است.

متخصصان سلامت دانشکده پزشکی دانشگاه کالیفرنیا با بیان مطلب فوق افزودند: افرادی که میزان ویتامین D در خونشان پایین است در مقایسه با افرادی که ویتامین D کافی مصرف می کنند، دو برابر بیشتر دچار مرگ زودرس می شوند. نتایج این مطالعه در مجله آمریکای «بهداشت عمومی» منتشر شده که در آن ویتامین D، میزان ویتامین D در خون و همچنین مرگ و میرهای مرتبط با کمبود این ویتامین مورد بررسی قرار گرفته است. نوع به خصوص ویتامین D مورد بررسی در این مطالعه «25 هیدروکسی ویتامین D» است که به عنوان نوع اصلی ویتامین D یافت شده در خون شناخته می شود. «سدریک گارلند»، سرپرست اصلی این مطالعه می گوید: «انستیتو پزشکی» (IOM) در ایالات متحده نتیجه گرفته که کمبود ویتامین D در خون خطرناک است. اکنون این مطالعه در عین حال که یافته های قبلی را تایید می کند، پا را یک گام فراتر از آن قرار می دهد. در دستورالعمل IOM اعلام شده که میزان 20 نانوگرم ویتامین D در هر میلی متر خون تنها منجر به بیماری های استخوانی می شود در حالی که یافته های جدید ما نشان می دهد که کمبود ویتامین D در خون نه تنها باعث بیماری های استخوانی بلکه سبب افزایش مرگ زودرس نیز می شود.

گارلند افزود: حد معینی از ویتامین D در خون که باعث نیمی از مرگ های زودرس می شود، 30 نانوگرم در هر میلیتر است. بدین معنا که برای جلوگیری از مرگ و میر زودرس سطح ویتامین D موجود در خون باید از این میزان بالاتر رود. با این حال پزشکان توصیه می کنند که برای مصرف ویتامین D باید با آنها مشورت کنید و مصرف روزانه بیش از 4000 واحد ویتامین D باید تحت نظر پزشک انجام شود. (ایسنا)