



ارتباط بین مصرف مکمل ویتامین دی و کاهش وزن

مطالعات اخیر محققان ایتالیایی نشان می دهد، چاقی مفرط با کمبود ویتامین دی بدن در ارتباط است.

مطالعات اخیر محققان ایتالیایی نشان می دهد، چاقی مفرط با کمبود ویتامین دی بدن در ارتباط است. به گزارش خبرگزاری مهر، در دهه های اخیر، ابتلا به چاقی و همینطور چاقی های مفرط تبدیل به یکی از دغدغه های اصلی دولتمردان بدل شده و راه حل های متفاوتی برای این مشکل اجتماعی اتخاذ و انجام شده است. مطالعات محققان ایتالیایی دانشگاه میلان نشان می دهد، چاقی مفرط با کمبود ویتامین دی در ارتباط بوده اما تحقیقات تکمیلی در رابطه با این موضوع و همینطور تاثیر مکمل ویتامین دی در مقابله و غلبه بر چاقی های مفرط ادامه دارد. در این بررسی، محققان ۴۰۰ شرکت کننده که همگی از اضافه وزن و همینطور چاقی رنج می بردند را با یک رژیم کم کالری تحت نظر قرار دادند. ۴۰۰ شرکت کننده به سه گروه مختلف تقسیم شدند. گروهی که به هیچ وجه مکمل ویتامین دی دریافت نمی کردند، گروه دوم مقدار کمی ویتامین دی و گروه سوم بیشترین حد ویتامین دی را دریافت می کردند. بررسی ها و آزمایش ها پس از شش ماه و با رعایت این رژیم غذایی نشان داد، دو گروهی که مکمل ویتامین دی دریافت کرده بودند به نسبت گروه اول با کاهش وزن و همینطور کاهش خطوط شکمی بیشتری مواجه شده بودند. این تحقیق در حالی انجام شده که مطالعات پیشین محققان نشان داده بود که ۴۰ درصد از بزرگسالان آمریکایی از کمبود ویتامین دی رنج برده و این آمار در حالی است که امریکا بیشترین میزان شهروندان چاق را به خود اختصاص داده است. محققان معتقدند، این تحقیق به معنای لاغری با مکمل های ویتامین دی نیست بلکه این تحقیق به اثبات می رساند که بدن به میزان دقیق و صحیحی از تمامی ویتامین ها، پروتئین ها، مواد مغذی و ... نیاز دارد.