



## **به خاطر استخوان‌هایتان قارچ بخورید**

پزشکان استرالیایی توصیه می‌کنند برای جلوگیری از کمبود ویتامین D در بدن و پیشگیری از شکستگی استخوان‌ها قارچ مصرف کنید.

پزشکان استرالیایی توصیه می‌کنند برای جلوگیری از کمبود ویتامین D در بدن و پیشگیری از شکستگی استخوان‌ها قارچ مصرف کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، در این بررسی نشان داده شد مصرف یک وعده قارچ می‌تواند 20 درصد از ویتامین D مورد نیاز بدن را تامین کند.

با وجود آنکه متخصصان تغذیه در استرالیا پیش از این مدعی شده بودند که قارچ‌ها منبع غنی از ویتامین D برای افرادی به حساب می‌آیند که از نور خورشید بی‌بهره هستند اما چنین تحقیقی در مورد فواید قارچ برای اولین بار انجام شده است.

«گلن کاردول» از متخصصان تغذیه در استرالیا گفت: قارچ نیز همچون بدن انسان در واکنش به نور فرابنفش ویتامین D تولید می‌کند که برای حفظ استحکام استخوان‌ها و کمک به جذب کلسیم بیشتر در بدن اهمیت دارد.

به گزارش خبرگزاری شینهوا، افرادی که میزان ویتامین D پایینی دریافت می‌کنند استخوان‌های شکننده‌ای دارند. همچنین افرادی که در محیط‌های سرپوشیده و بسته فعالیت دارند، بیشتر در معرض کمبود ویتامین D هستند.