



ویتامین D هیچ تاثیری بر سلامت استخوان ندارند

مصرف دوز بالای مکمل های ویتامین D در بین زنان یائسه هیچ تاثیری بر جلوگیری از پوکی استخوان در آنها ندارد.

مصرف دوز بالای مکمل های ویتامین D در بین زنان یائسه هیچ تاثیری بر جلوگیری از پوکی استخوان در آنها ندارد.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه ویسکانسین در ایالات متحده بیش از ۲۰۰ زن یائسه را در یک مطالعه جدید در مورد مزایای مصرف دوز بالای مکمل ویتامین D مورد بررسی قرار دادند.

در ابتدای مطالعه، هیچ کدام از شرکت کننده ها پوکی استخوان نداشتند، اما سطح ویتامین D در سرم خون در آن ها به گفته برخی کارشناسان کافی نبود.

محققان شرکت کنندگان را به سه گروه تقسیم کردند. یک گروه دارونما مصرف کردند، گروه دیگر از مکمل ویتامین D با دوز پایین استفاده کردند و گروه سوم مکمل با دوز بالا دریافت کردند.

جذب کلسیم در زنانی که دارونما و مکمل با دوز پایین دریافت کرده بودند کاهش یافت. با این که در گروه سوم، جذب کلسیم ۱٪ افزایش یافت ولی این تغییر بسیار کم بود و اثرات مفیدی نداشت.

دانشمندان اعلام کردند که بین سه گروه فوق در خصوص تراکم معدنی استخوان، عملکرد عضله و تجمع یا افت عضلانی، هیچ تفاوتی حاصل نشد.

یکی از محققان تحقیق فوق می گوید: «امروزه زنان زیادی از مکمل های ویتامین D در دوزهای مختلف استفاده می کنند و ما به آن ها توصیه می کنیم مصرف این مکمل ها را متوقف کنند. این مکمل ها هیچ فایده ای برای استخوان ندارند.»