

## کمبود ویتامین D عامل زوال عقل در سالمندان

کمبود ویتامین D در افراد مسن ارتباط نزدیکی با تسریع زوال شناختی و اختلال در عملکرد حافظه دارد که از پیامدهای بیماری هایی چون آلزایمر و زوال عقل است.



کمبود ویتامین D در افراد مسن ارتباط نزدیکی با تسریع زوال شناختی و اختلال در عملکرد حافظه دارد که از پیامدهای بیماری های هاب، حمله، آلزایمر، هذیان، عقا، است به گزارش مهر، یافته های پژوهشگران دانشگاه نیوجرسی آمریکا اهمیت تشخیص کمبود ویتامین D در سالمندان، به خصوص گروه های پرخطر مانند آمریکایی های آفریقایی تبار و اسپانیایی که کمتر قادر به جذب مواد مغذی از نور آفتاب هستند، را مورد تاکید قرار می دهد.

این مطالعه اهمیت استفاده از مکمل های ویتامین D را برای افرادی که در دهه ۶۰ به بالای زندگی خود به سر می برند، نشان می دهد.

به گفته محققان، نور آفتاب و رژیم غذایی از جمله منابع مهم کسب ویتامین D در افراد است. ویتامین D یکی از ویتامین های لازم برای بدن و از ویتامین های محلول در چربی است، که به رشد و استحکام استخوان ها از طریق کنترل تعادل کلسیم و فسفر کمک می کند.

منبع اصلی دریافت این ویتامین بجز منابع گیاهی مثل غلات و حیوانی مثل ماهی ساردین و شیر، تخم مرغ و نور آفتاب است. بطوری که ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ماندن در زیر نور آفتاب، نیاز روزانه بدن انسان به این ویتامین را تأمین می کند. کمبود این ویتامین همچنین باعث پوکی استخوان، و در جدیدترین تحقیقات موجب زوال عقل، در کهنسالی می گردد.