



## تامین ویتامین D مورد نیاز کودکان با ورزش و مصرف شیر

به گفته محققان، مصرف کافی شیر به همراه مکمل های ویتامین D و فعالیت فیزیکی به شکل قابل توجهی برای تامین ویتامین D کودکان مهم است.

به گفته محققان، مصرف کافی شیر به همراه مکمل های ویتامین D و فعالیت فیزیکی به شکل قابل توجهی برای تامین ویتامین D کودکان مهم است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، طبق مطالعه محققان دانشگاه ایسترن فنلاند، سطح کافی ویتامین D با سلامت بهتر استخوان ها مرتبط است و با کاهش ابتلا به بسیاری از بیماری های مزمن نیز ارتباط دارد.

در مطالعه این محققان ۵۱۲ کودک در رده سنی ۶ تا ۸ سال از سال ۲۰۰۷ تا ۲۰۰۹ مورد مطالعه قرار گرفتند. کودکانی که نمونه خون شان در فصل پاییز گرفته شده بود دارای بالاترین میزان ویتامین D بود. در ارتفاعات شمالی قرارگیری در معرض نور خورشید به اندازه کافی نیست تا سطح کافی ویتامین D آنها در زمستان حفظ شود.

طبق این مطالعه، بیش از ۸۰ درصد از کودکان دارای مصرف کمتر از حد توصیه شده ویتامین D حاصل از مواد غذایی و مکمل های ویتامین D هستند.

دانشمندان توصیه می کنند نوشیدن ۲.۵ تا ۳ لیوان شیر غنی شده با ویتامین D در روز و مصرف ۲ تا ۳ وعده ماهی در هفته برای تامین ویتامین D مورد نیاز بدن لازم است.

به گفته محققان، رژیم غذایی باید حاوی روغن گیاهی غنی شده با ویتامین D به همراه ورزش کافی در فضای آزاد برای کودکان باشد.