

هر فرد باید چه دوزی از
ویتامین D را مصرف کند؟



نقش ویتامین D در پیشگیری از برخی بیماری‌های غیرواگر مانند دیابت، بیماری‌های قلبی - عروقی، سرطان‌ها، بیماری‌ای اس، کاهش سطح ایمنی و روزگار ایزولی از سرطان را در مقایسه با افرادی که به ندرت ماهی‌های کوچک مصرف کردند، کاهش داشت.

الگوی مشابهی در بین مردان مشاهده شد، اگرچه پیامدهای این را در تعداد زیاد نداشت.

مصرف ماهی‌های کوچک برای همه آسان است و می‌توان آن را به طور کامل

از جمله سر، استخوان‌ها و اندام‌ها مصرف کرد. مواد مغذی و مواد فعال فیزیولوژیکی

منحصر به ماهی‌های کوچک می‌تواند تفاوت در تعداد شرک‌کنندگان و عدم

اندازه‌گیری اندازه سهم برای ماهی‌های کوچک مصرف شده می‌تواند به این

اختلاف کم کند.

مصرف ماهی‌های کوچک برای همه آسان است و می‌توان آن را به طور کامل

از این تعداد ۴۳۴ هزار و ۵۵۵ شرک‌کننده در زبان را افزایش کرد که

شرک‌کنندگان بین ۳۵ تا ۶۹ سال سن داشتند.

بزوهشگران با استفاده از پرسنلهای بساد مصرف خوارک در شوک بزوهش،

فرآونی مصرف ماهی‌های کوچک در میان شرک‌کنندگان را تخفیم زندن، سپس

کرد.

زهرا باقی کارشناس ارشد گروه بهبود تعذیب مرکز

بهداشت خوزستان در گفت و گو با اینستا با شاره به لهمیت

مصرف ویتامین D و نقش آن در بدن اظهار کرد، ویتامین

D با کلسیفریکو کی از ویتامین‌های لازم برای بدن و از

ویتامین‌های محلول در چربی است که به رشد و استحکام

استخوان‌ها از طریق کنترل تعادل کلسیم و فسفر کمک

می‌کند. با قرار گرفتن کافی در معرض اشعه ماوراءپنجه نور

خوشیدن می‌تواند مقدار مورد نیاز ویتامین D را با

تبديل پیش‌سازی این ویتامین در پوست به نوع فعال آن

تبديل کند.

وی افزود: با توجه به اینکه بدن می‌تواند این ویتامین را

تولید کند، به نوعی می‌توان آن را که هرمنون در نظر

گرفت. با این وجود چون این ویتامین از طریق غذا نیز به

بدن می‌رسد آن را یک ویتامین نیز در نظر می‌گیریم. بیش

از ۹۰ درصد ویتامین D از پوست و حدود ۱۰ درصد آن

مصرف غذا نیز می‌شود.

کارشناس ارشد گروه بهبود تعذیب مرکز بهداشت

خوزستان گفت: بیشتر افراد از طریق تابش نور خوشیدن بر

پوست مقدار کافی و ویتامین D به است. می‌تواند

دو، گرد و غبار، شیشه پنجره، هوای ابری، هوای آلوده و

کرم‌های ضد آفات مانع رسیدن اشعه ماوراءپنجه به بدن

و تبدل پیش‌سازی ویتامین D می‌شوند. در افراد پوست

تیره در مقایسه با کسانی که پوست روش دارند و ویتامین D

کمتری ساخته می‌شود باقی این که شباب کار

هستند و روزهایی می‌خوابند، کسانی که در آب و هوای سرد

زندگی می‌کنند و مجبورند داخل منزل بمانند و اشخاصی

که تمام بدن خود را با لباس پوشانند پیشتر در معرض

خطر کمبوش و ویتامین D فراردارند. در صورتی که صورت و

دست‌ها به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه و به مدت ۰۵ تا ۰۸ ساعه

هفته در ماههای زمستان در معرض نور مستقیم اتفاق فقر

گیرد، ویتامین D مورد نیاز بدن تأثیر می‌شود اما برای

جلوگیری از اثر زیان‌بار نور خوشیدن به خصوص در

تابستان در ساعت‌های نزدیک ظهر از ساعت ۱۱ صبح تا ۱۶

عصر از مواجهه با نور خوشیدن دوری شود.

فوابد ویتامین D

وی عنوان کرد: شناخته شده‌ترین نقش ویتامین

D، کمک به جذب کلسیم و رشد سلولی در سیاری از بافت‌ها

شامل پوست، عضلات، باکتری‌ها، اعصاب و سیستم ایمنی

نقش دارد. کارشناس ارشد گروه بهبود تعذیب مرکز

بهداشت خوزستان گفت: نقش ویتامین D در پیشگیری از

برخی بیماری‌های غیرواگر مانند دیابت، بیماری‌های قلبی

- عروقی، برخی سرطان‌ها، بیماری‌ای اس، کاهش سطح

ایمنی و بروز الوان آلرژی از جمله آسم به خصوص در

کودکان ثابت شده است.

کارشناس ارشد گروه بهبود تعذیب مرکز بهداشت

خوزستان با شاره به عوازلنگ کمبوش ویتامین D بیان کرد:

ویتامین D موجب پیشگیری از بروز بیماری‌های مانند

رالشیتیسم در کودکان، استوماتولالوسی در بزرگسالان و پوکی

استخوان در سالمندی ساده شود. دریافت ویتامین D و

کلسیم موجب افزایش قدرت و هماهنگی عضلات

می‌شود. کمبوش ویتامین D منجر به بروز بیماری‌های

مانند پوکی استخوان، شکستگی‌های استخوانی، مرگ و میر

ناشی از سکه مغزی (CV)، سرطان روده بزرگ و

بیماری‌های عفونی می‌شود.

وی در خصوص مانع ویتامین D گفت: شیر غنی شده

با ویتامین D و ماهی تن از مانع مفید ویتامین D است.

زدہ تنه مرغ حاوی ویتامین D است و به معین دلیل

توصیه می‌شود زدہ و سفیده تخم مرغ حتماً به مصرف

شوند. چکر گار نیز منع ویتامین D به همراه بسیاری دیگر از مواد غذایی می‌شود اما برای روزگار نیز بعد از

پوست و مو دستگاه گوارش مکن کند. توجه داشته باشیم

که مصرف موه به دلیل ارزش غذایی بالای آن به مصرف

آب میوه حتی نوع طبیعی آن اولویت دارد.

کارشناس ارشد گروه بهبود تعذیب مرکز بهداشت

خوزستان با شاره به عوازلنگ کمبوش ویتامین D بیان کرد:

ویتامین D موجب پیشگیری از بروز بیماری‌های مانند

رالشیتیسم در کودکان، استوماتولالوسی در بزرگسالان و پوکی

استخوان در سالمندی ساده شود. دریافت ویتامین D و

کلسیم موجب افزایش قدرت و هماهنگی عضلات

می‌شود. کمبوش ویتامین D منجر به بروز بیماری

مانند پوکی استخوان، شکستگی‌های استخوانی، مرگ و میر

ناشی از سکه مغزی (CV)، سرطان روده بزرگ و

بیماری‌های عفونی می‌شود.

وی در خصوص مانع ویتامین D گفت: شیر غنی شده

با ویتامین D و ماهی تن از مانع مفید ویتامین D است.

زدہ تنه مرغ حاوی ویتامین D است و به معین دلیل

توصیه می‌شود زدہ و سفیده تخم مرغ حتماً به مصرف

شوند. چکر گار نیز منع ویتامین D است. می‌توان آن را تنشیق

که می‌تواند از میوه‌هایی با ارزش غذایی بالا باشد.

کارشناس ارشد گروه بهبود تعذیب مرکز بهداشت

خوزستان گفت: از افراد هشت تا ۱۸ ساله برای

دلش آموزان متوجه اول و در هر ماک ۰۰۰ IU داشتند

مگا دوز ویتامین D داده شود. گروه سنتی ۰۵۰۰۰ IU د مصرف D محدود است.

باقی بین کارشناس ارشد گروه بهبود تعذیب مرکز بهداشت

خوزستان گفت: با توجه به ابلاغ برخی بیماری

های مانند دیابت، بیماری‌ای اس، سرطان روده بزرگ و

بیماری‌های عفونی می‌شوند.

وی در خصوص مانع ویتامین D گفت: شیر غنی شده

با ویتامین D و ماهی تن از مانع مفید ویتامین D است.

زدہ تنه مرغ حاوی ویتامین D است و به معین دلیل

توصیه می‌شود زدہ و سفیده تخم مرغ حتماً به مصرف

شوند. چکر گار نیز منع ویتامین D است. می‌توان آن را تنشیق

که می‌تواند از میوه‌هایی با ارزش غذایی بالا باشد.

کارشناس ارشد گروه بهبود تعذیب مرکز بهداشت

خوزستان گفت: از افراد هشت تا ۱۸ ساله برای

دلش آموزان متوجه اول و در هر ماک ۰۰۰۰۰ IU داشتند

مگا دوز ویتامین D داده شود. گروه سنتی ۰۵۰۰۰ IU د مصرف D محدود است.

باقی بین کارشناس ارشد گروه بهبود تعذیب مرکز بهداشت

خوزستان گفت: با توجه به ابلاغ برخی بیماری

های مانند دیابت، بیماری‌ای اس، سرطان روده بزرگ و

بیماری‌های عفونی می‌شوند.

وی در خصوص مانع ویتامین D گفت: شیر غنی شده

با ویتامین D و ماهی تن از مانع مفید ویتامین D است.

زدہ تنه مرغ حاوی ویتامین D است و به معین دلیل

توصیه می‌شود زدہ و سفیده تخم مرغ حتماً به مصرف

شوند. چکر گار نیز منع ویتامین D است. می‌توان آن را تنشیق

که می‌تواند از میوه‌هایی با ارزش غذایی بالا باشد.

کارشناس ارشد گروه بهبود تعذیب مرکز بهداشت

خوزستان گفت: از افراد هشت تا ۱۸ ساله برای

دلش آموزان متوجه اول و در هر ماک ۰۰۰۰۰ IU داشتند