نوشیدنی‌های انرژی‌زا تا چه حد خطر ایست قلبی را افزایش می‌دهند؟



به گفته متخصصان قلب، مصرف مداوم نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌تواند خطر ایست قلبی ناگهانی را حدود ۱۱ برابر افزایش دهد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ جواد فراهانی - متخصصان قلب در آمریکا اعلام کرده‌اند که مصرف مداوم نوشیدنی‌های انرژی‌زا که حاوی کافئین و مواد محرک تأثیرگذار بر سیستم عصبی سمپاتیک هستند که می‌تواند خطر ایست قلبی ناگهانی را حدود ۱۱ برابر افزایش دهد.

دفتر رسانه‌ای «انجمن قلب آمریکا» خاطرنشان کرده است که احتمال بروز سکته قلبی (انفارکتوس میوکارد) و اختلالات خطرناک در ریتم قلب در میان مصرف‌کنندگان این نوشیدنی‌ها به‌طور قابل‌توجهی بیشتر است.

سای سامایامانتولا، پژوهشگر دانشگاه ویرجینیا، می‌گوید: «این محصولات در همان قفسه‌هایی عرضه می‌شوند که آب و نوشیدنی‌های گازدار قرار دارند؛ همین مسئله باعث می‌شود بسیاری از مصرف‌کنندگان تصور کنند که نوشیدنی‌های انرژی‌زا خطر جدی برای سلامتی ندارند.

با این حال، مصرف منظم آنها می‌تواند به‌سرعت از حد مجاز روزانه کافئین فراتر رود؛ بنابراین، آگاهی از خطرات احتمالی این محصولات برای سلامت قلب بسیار ضروری است.»

به گفته متخصصان قلب، حد مجاز روزانه برای مصرف کافئین ۴۰۰ میلی‌گرم است که تقریباً معادل پنج فنجان قهوه سیاه می‌باشد.

اما برخی از نوشیدنی‌های انرژی‌زا بین ۳ تا ۱۲ برابر مقدار کافئین موجود در قهوه را در خود جای داده‌اند؛ بدین معنا که مصرف مداوم آنها می‌تواند سطح کافئین در بدن را به غلظت‌های خطرناکی برساند.

پژوهشگران برای ارزیابی پیامدهای این انباشت کافئین، عوارض جانبی مرتبط با مصرف انواع مختلف این نوشیدنی‌ها را - بر اساس گزارش‌های ثبت‌شده توسط پزشکان آمریکایی بین سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۵ - مورد بررسی قرار دادند. این داده‌ها شامل بیش از ۳۰۰،۲۸ بیمار ۱۳ ساله و بالاتر بود که مشکلات سلامتی مشابهی را گزارش کرده بودند.

بر این اساس، محققان نرخ بروز ده نوع عارضه جدی قلبی-عروقی را پس از مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا در مقایسه با سایر نوشیدنی‌ها سنجیدند.

این تحلیل نشان داد که مصرف مکرر نوشیدنی‌های انرژی‌زا از نظر آماری با افزایش نرخ هشت مورد از ده عارضه مورد مطالعه مرتبط است؛ به‌ویژه در میان جوانان ۱۸ تا ۳۴ ساله که تقریباً نیمی از موارد بررسی‌شده را تشکیل می‌دادند.

به‌طور مشخص، احتمال بروز ایست قلبی ناگهانی در افرادی که به‌طور منظم نوشیدنی‌های انرژی‌زا مصرف می‌کردند ۱۱ برابر بیشتر بود؛ همچنین احتمال وقوع سکته قلبی (انفارکتوس میوکارد) یا آریتمی بطنی در این افراد ۵.۴ برابر بیشتر گزارش شد.

افزایش قابل‌توجهی در خطر ابتلا به تاکی‌کاردی سینوسی (ضربان سریع قلب)، تپش قلب و درد قفسه سینه، در کنار سایر عوارض قلبی-عروقی و گردش خونی که می‌توانند تهدیدکننده حیات باشند، مشاهده شد.

پژوهشگران خاطرنشان می‌کنند که این یافته‌ها بر ضرورت انجام مطالعات دقیق‌تر برای تعیین تأثیر دوزهای بالای نوشیدنی‌های انرژی‌زا بر سلامت قلبی-عروقی، و همچنین انجام ارزیابی جامع ایمنی در مورد تمامی ترکیبات تشکیل‌دهنده آنها، تأکید دارد.

با خرمالو موهایتان دیرتر سفید می شود



خرمالو سرشار از بتاکارون است و چنانچه این ویتامین به مقدار کافی به بدن نرسد عوارض جبران ناپذیری برای بدن به وجود می آید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، اگر این ویتامین به مقدار کافی به بدن نرسد نه تنها قدرت بینایی کم می شود بلکه باعث خشن شدن پوست و شکننده شدن مو و ناخن ها می شود.

خرمالو که از میوه های پاییزی به حساب می آید بسیار شیرین است و سرشار از مواد مغذی مثل ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها می باشد و می تواند روند سفید شدن مو ها را به تاخیر بیاندازد.

این میوه جزء میوه های کم کالری و کم حجم است و به دلیل ترکیبات آنتی اکسیدانی که دارد می تواند تومورهای سرطانی و عوامل مهاجم را از بین ببرد.

خرمالو به دلیل منگنز و پتاسیمی که دارد می تواند رادیکال های ازاد را از بین ببرد و ویتامین ب و اسید فولیک موجود در ان برای خانم ها بسیار مفید است و کم خونی را درمان می کند.

بعد از شام راه بروید؛ عادتی ساده برای سلامت بیشتر



تهران- ایرنا- بعد از یک روز شلوغ، شام برای بسیاری از خانواده‌ها پایان فعالیت روزانه است و معمولا اعضای خانه بلافاصله به سراغ استراحت و تماشای تلویزیون یا تلفن همراه می‌روند. در حالی که چند دقیقه پیاده‌روی آرام پس از شام می‌تواند راهی ساده برای بیشتر کردن تحرک روزانه باشد.

گروه ایرنا زندگی - وقتی غذا می‌خوریم، بخشی از مواد غذایی به گلوکز تبدیل می‌شود و وارد خون می‌شود. افزایش قند خون پس از غذا بخشی طبیعی از فرایند هضم است اما میزان و مدت این افزایش در افراد مختلف یکسان نیست و به نوع غذا، مقدار آن، وضعیت بدن و عوامل دیگر بستگی دارد.

در زمان فعالیت بدنی، عضلات برای تامین انرژی از گلوکز استفاده می‌کنند. به همین دلیل فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش قند خون کمک کند. بنابراین منظور از پیاده‌روی بعد از غذا این نیست که با چند دقیقه راه رفتن می‌توان اثر یک وعده غذایی نامناسب را از بین برد. پیاده‌روی فقط یکی از رفتارهای سالم در کنار تغذیه متعادل، خواب کافی و فعالیت بدنی منظم است.

چرا بعد از شام می‌تواند زمان مناسبی برای پیاده روی باشد؟

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که زمان فعالیت نسبت به وعده غذایی نیز می‌تواند اهمیت داشته باشد. این پژوهش‌ها ثابت کرد فعالیت بدنی بعد از غذا در مقایسه با فعالیت پیش از غذا یا نداشتن فعالیت، می‌تواند افزایش قند خون پس از غذا را بیشتر کاهش دهد. این یافته‌ها به معنای تجویز یک برنامه یکسان برای همه نیست. برای یک فرد سالم پیاده‌روی آرام خانوادگی می‌تواند یک عادت مفید باشد و برای فرد مبتلا به دیابت، زمان و مقدار فعالیت باید با شرایط جسمی و داروهای مصرفی او هماهنگ شود.

لازم نیست از همان روز اول زیاد راه بروید

یکی از اشتباهات رایج در شروع ورزش این است که فرد از همان روز اول هدف بزرگی برای خود تعیین می‌کند. مثلا تصمیم می‌گیرد هر شب یک ساعت پیاده‌روی کند اما پس از چند روز خسته می‌شود و برنامه را کنار می‌گذارد. راه ساده‌تر این است که از ۱۰ دقیقه شروع کنیم. برای یک خانواده این برنامه می‌تواند بسیار ساده باشد. بعد از شام همه از خانه بیرون بروند و ۱۰ دقیقه در کوچه، پارک نزدیک خانه یا مسیر امن محله قدم بزنند. اگر همین مقدار پس از مدتی آسان شد، می‌توان مدت پیاده‌روی را بیشتر کرد.

پیاده‌روی خانوادگی فقط برای قند خون نیست

وقتی صحبت از فعالیت بدنی می‌شود، نباید همه چیز را به عدد ترازو یا قند خون محدود کرد. تحرک روزانه بخش مهمی از سبک زندگی سالم است. توصیه می‌شود بزرگسالان در طول هفته دست‌کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند و برای کودکان و نوجوانان نیز میزان فعالیت روزانه بیشتری توصیه شده است. این فعالیت الزاما به معنای رفتن به باشگاه نیست و پیاده‌روی، بازی، دوچرخه‌سواری و حتی بخشی از فعالیت‌های روزمره خانه نیز می‌تواند جزو فعالیت بدنی محسوب شود.

در یک خانواده چهار نفره، همین نگاه می‌تواند تفاوت ایجاد کند. پدر و مادر می‌توانند به جای نشستن طولانی مقابل تلویزیون، همراه فرزندان کمی قدم بزنند. کودک نیز متناسب با سن و شرایطش می‌تواند بخشی از مسیر را با دوچرخه یا بازی و حرکت سپری کند.

اگر هوا یا شرایط بیرون مناسب نبود چه کنیم

پیاده‌روی بعد از شام الزاما به بیرون رفتن از خانه وابسته نیست. در روزهای بارانی، بسیار گرم یا سرد، می‌توان در فضای مناسب داخل خانه حرکت کرد. راه رفتن در راهرو، انجام برخی کارهای خانه، مرتب کردن وسایل، بالا و پایین رفتن ایمن از پله‌ها در صورت مناسب بودن شرایط یا استفاده از دوچرخه ثابت از گزینه‌هایی هستند که می‌توانند خانواده را از بی‌تحرکی خارج کنند.

البته نباید هر فعالیت خانگی را معادل یک جلسه ورزش جدی دانست. هدف در اینجا شکستن عادت نشستن طولانی و اضافه کردن حرکت به برنامه روزانه است. تاکید می‌شود که فعالیت بدنی فقط ورزش برنامه‌ریزی‌شده نیست و حرکت‌های مربوط به کار، رفت‌وآمد و فعالیت‌های روزمره نیز اهمیت دارند.

یک برنامه ساده برای شروع

خانواده‌ای که تاکنون عادت به پیاده‌روی بعد از شام نداشته است، می‌تواند بدون برنامه پیچیده شروع کند.

هفته اول: هر شب یا چند شب در هفته، ۱۰ دقیقه پیاده‌روی آرام.

هفته دوم: در صورت راحت بودن شرایط، زمان پیاده‌روی کمی افزایش پیدا کند.

هفته‌های بعد: خانواده می‌تواند به‌تدریج زمان فعالیت را بیشتر کند یا در بخشی از مسیر سرعت راه رفتن را افزایش دهد.در این میان استمرار از سخت‌گیری مهم‌تر است. اگر خانواده‌ای سه شب در هفته فرصت دارد، بهتر است همان سه شب را منظم انجام دهد تا اینکه برنامه‌ای بسیار سنگین تعیین کند و پس از چند روز کنار بگذارد.

از پیاده‌روی خانوادگی یک عادت بسازیم

یکی از مزیت‌های فعالیت گروهی این است که اعضای خانواده برای انجام آن به یکدیگر انگیزه می‌دهند. پدر یا مادر می‌تواند به جای اینکه به فرزند بگوید "برو ورزش کن"، خودش همراه او راه برود. حتی می‌توان این زمان را به فرصتی برای گفت‌وگو از جمله اتفاقات مدرسه، کارهای فردا یا برنامه آخر هفته تبدیل کرد.

برای کودکان نیز فعالیت بدنی لزوما نباید شبیه تمرین ورزشی رسمی باشد. بازی در فضای امن، دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی با والدین و فعالیت‌های پرتحرک می‌توانند بخشی از سبک زندگی فعال آنها باشند. کارشناسان برای کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۷ سال، دست‌کم ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید در روز را توصیه می‌کنند. در نتیجه، پیاده‌روی ۱۰ دقیقه‌ای بعد از شام برای کودک به تنهایی جایگزین تمام فعالیت مورد نیاز روزانه نیست، بلکه می‌تواند یکی از بخش‌های آن باشد.

افراد مبتلا به دیابت یک نکته مهم را جدی بگیرند

پیاده‌روی برای بسیاری از افراد مبتلا به دیابت نیز می‌تواند بخشی از برنامه کنترل بیماری باشد اما این افراد نباید توصیه‌های عمومی را بدون توجه به دارو و شرایط جسمی خود اجرا کنند. فعالیت بدنی می‌تواند قند خون را کاهش دهد و در افرادی که انسولین یا برخی داروهای پایین‌آورنده قند خون مصرف می‌کنند، احتمال افت بیش از حد قند وجود دارد.

به همین دلیل، فرد مبتلا به دیابت، به‌خصوص اگر داروهایی مصرف می‌کند که احتمال افت قند را افزایش می‌دهند، بهتر است درباره زمان و مقدار فعالیت با پزشک یا تیم درمان خود مشورت کند و در صورت توصیه پزشک، قند خون را پیش و پس از فعالیت بررسی کند.

هدف، حرکت بیشتر است نه کامل بودن

پیاده‌روی بعد از شام یک نسخه جادویی برای سلامت نیست و نباید چنین برداشتی از آن داشت. نوع غذا، مقدار مصرف، میزان فعالیت در طول روز، خواب، وزن، شرایط پزشکی و داروها همگی می‌توانند بر وضعیت قند خون و سلامت اثر بگذارند.

آنچه این عادت را ارزشمند می‌کند، سادگی آن است.

برای شروع به تجهیزات گران‌قیمت، باشگاه یا برنامه پیچیده نیاز نداریم. یک جفت کفش مناسب، مسیر امن و چند دقیقه زمان کافی است. اگر خانواده‌ای بتواند بعد از شام به جای اینکه بلافاصله هرکدام سراغ تلفن همراه و تلویزیون بروند، چند دقیقه کنار هم قدم بزنند، در واقع دو عادت را هم‌زمان تغییر داده است. نشستن طولانی را کمتر کرده و فعالیت بدنی را وارد زندگی روزمره کرده است.

بنابراین شاید بهترین نقطه شروع، همان چیزی باشد که در ظاهر بسیار کوچک به نظر می‌رسد. بعد از شام کفش‌ها را بپوشیم، اعضای خانواده را صدا کنیم و فقط ۱۰ دقیقه راه برویم. قرار نیست از همان شب اول رکورد بزنیم، قرار است یک عادت سالم را آرام آرام وارد زندگی خانواده کنیم.

سه ماده غذایی که در صدر فهرست آلودگی به میکروپلاستیک‌ها قرار دارند



پژوهشگران سه منبع پروتئینی را شناسایی کردند که بیشترین میزان آلودگی به میکروپلاستیک‌ها را دارند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ میکروپلاستیک‌ها دیگر تنها به ظروف غذای بیرون‌بر یا کیسه‌های چای محدود نمی‌شوند؛ آنها تقریباً به تمام جنبه‌های زندگی ما، از جمله غذایی که می‌خوریم، راه یافته‌اند.

در همین راستا، پژوهشگرانی از دانشگاه تورنتو و سازمان «اوشن کانسرونسی» سه منبع پروتئینی را شناسایی کردند که بیشترین میزان آلودگی به میکروپلاستیک‌ها را دارند. آنها همچنین دریافتند که صرفاً تغییر برند یا فروشگاه ممکن است تأثیر چندانی در کاهش مواجهه با این ذرات نداشته باشد.

این مطالعه ۱۶ نوع متداول از محصولات پروتئینی، شامل غذاهای دریایی، مرغ، گوشت قرمز و جایگزین‌های گیاهی را بررسی کرد. پژوهشگران ۱۱۱ نمونه را از دو فروشگاه مواد غذایی معمولی و یک فروشگاه تخصصی محصولات طبیعی در پورتلند، و همچنین از غذاهای دریایی تازه‌ای که مستقیماً از قایق‌های ماهیگیری تهیه شده بودند، گردآوری کردند.

تحلیل‌ها نشان داد که ۸۸ درصد از نمونه‌ها حاوی میکروپلاستیک بودند و در هر یک از دسته‌های پروتئینی مورد مطالعه، حداقل یک نمونه آلوده یافت شد. محققان دریافتند که میگوی سوخاری (پانکو/بردینگ‌شده) با میانگین ۳۷۰ ذره میکروپلاستیک در هر وعده، در صدر فهرست آلوده‌ترین محصولات پروتئینی قرار دارد؛ این در حالی است که در سینه مرغ تنها دو ذره یافت شد.

«ناگت‌های» گیاهی با میانگین ۷۳ ذره در رتبه دوم قرار گرفتند و پس از آنها ناگت‌های مرغ معمولی (۶۲ ذره)، فینگرهای ماهی پولاک (تهیه‌شده از فیله یا گوشت چرخ‌کرده ماهی پولاک سفید - ۵۸ ذره) و فینگرهای ماهی گیاهی (۴۶ ذره) جای دارند.

در انتهای این فهرست، سینه مرغ تنها حاوی دو ذره بود؛ پس از آن به ترتیب گوشت خوک (۴ ذره)، توفو (۷ ذره)، ماهی پولاک آلاسکایی با حداقل فرآوری (۹ ذره) و میگوی سفید تازه صید شده از خلیج (۱۰ ذره) قرار دارند.

بریتا بچلر، زیست‌شناس دریایی، تأکید کرد که «آلودگی پلاستیکی در هر نوع رژیم غذایی اجتناب‌ناپذیر است.» او خاطرنشان کرد که یافته‌ها نشان می‌دهند روش‌های فرآوری مواد غذایی در این آلودگی نقش دارند، چرا که محصولات به‌شدت فرآوری‌شده در مقایسه با محصولات کمتر فرآوری‌شده، حاوی تعداد بیشتری ذره در هر گرم هستند.

با این حال، وجود ذرات در غذاهای دریایی تازه نیز مشاهده شد که نشان می‌دهد پلاستیک می‌تواند حتی پیش از رسیدن محصولات به فروشگاه، وارد زنجیره تأمین مواد غذایی شود.

مطالعات نشان می‌دهند که میکروپلاستیک‌ها - ذراتی کوچک‌تر از ۵ میلی‌متر - در خون انسان و سایر اندام‌های بدن یافت شده‌اند. آنها ممکن است باعث ایجاد التهاب، آسیب به سلول‌ها و برهم‌خوردن تعادل باکتری‌های روده شوند که این امر می‌تواند پیامدهای سلامتی بلندمدتی به دنبال داشته باشد.همچنین تحقیقات نشان داده است که این ذرات ممکن است خطر بروز مشکلات قلبی-عروقی، اختلالات باروری، بیماری‌های تحلیل‌برنده عصبی و انواع خاصی از سرطان را افزایش دهند.

هشدار متخصصان درباره مصرف سیر با معده خالی

متخصصان تغذیه در مورد زیان‌هایمصرف سیر با معده خالی هشدار می‌دهند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ جواد فراهانی-اولگ گلادیشف، متخصص تغذیه روس، توضیح داده است که عادت مصرف سیر با معده خالی می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی در دستگاه گوارش شود.

به گفته او، برخی افراد تلاش می‌کنند کمبود ویتامین‌های بدن خود را با مصرف مقادیر زیادی سیر - که اغلب با معده خالی انجام می‌شود - جبران کنند؛ اما این کار می‌تواند به مشکلات گوارشی بینجامد.

گلادیشف اظهار داشت: «برخی افراد برای جبران کمبود ویتامین C سیر می‌خورند؛ با این حال، این کار می‌تواند باعث مشکلات گوارشی آزاردهنده‌ای شود، به‌ویژه زمانی که با معده خالی مصرف شود.»

این متخصص به خطرات احتمالی برای افرادی که از پیش دچار بیماری‌های گوارشی هستند اشاره کرد و خاطرنشان ساخت که این باور رایج که سیر منبع ویتامین C است، مصرف بیش‌ازحد آن را توجیه نمی‌کند.

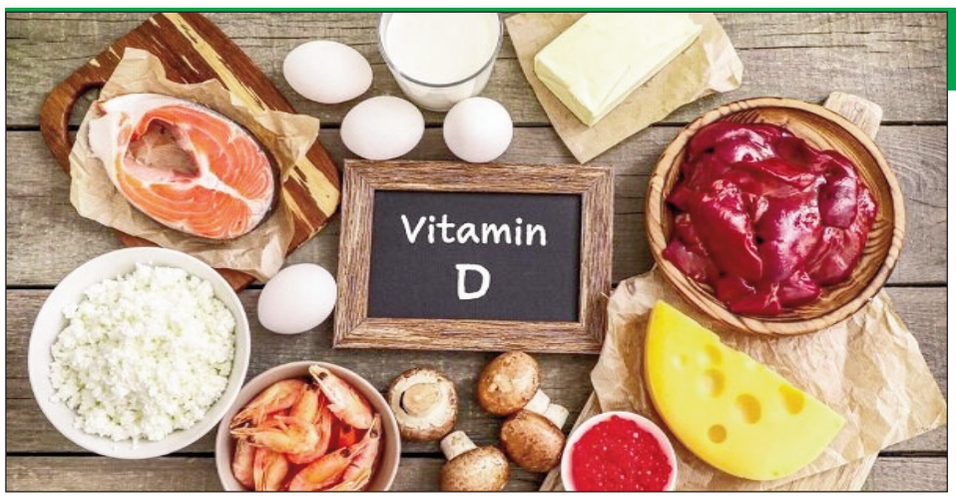
او توضیح داد که اگرچه سیر سرشار از ویتامین‌های B و C و همچنین منگنز، سلنیوم، مس، فسفر و روی است، اما طعم بسیار تند و قوی آن باعث می‌شود مصرف مقدار کافی از آن برای تأمین نیازهای بدن به این مواد مغذی ضروری، دشوار باشد.

علاوه بر این، گلادیشف افزود که سیر موجب تحریک ترشح اسید معده می‌شود و می‌تواند دیواره روده کوچک و بزرگ را تحریک کند که این امر ممکن است به نفخ و درد منجر شود.

بنابراین، کسانی که از اختلالات یا بیماری‌های گوارشی رنج می‌برند، باید در مصرف آن احتیاط کنند.

او بر اهمیت مشورت با یک متخصص پزشکی پیش از مصرف هرگونه ماده غذایی یا محصولی که ممکن است اثر تحریکی قابل‌توجهی بر دستگاه گوارش داشته باشد، تأکید کرد.

معرفی بهترین منابع غذایی سرشار از ویتامین D



ویتامین D نقش‌های متعددی در بدن ایفا می‌کند؛ از کمک به حفظ استحکام استخوان‌ها تا حمایت از جذب کلسیم و عملکرد سیستم ایمنی. این ویتامین محلول در چربی، حتی در پیام‌رسانی‌های مغزی نیز نقش دارد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایتینگ ول، می‌توان ویتامین D را از طریق مواد غذایی، مکمل‌ها و پرتوهای فرابنفش (UV) خورشید دریافت کرد، اما بسیاری از افراد به اندازه کافی از آن بهره‌مند نمی‌شوند.«سارا گارون»، متخصص تغذیه، خاطرنشان می‌کند: «افرادی که در عرض‌های جغرافیایی بالاتر زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض خطر کمبود ویتامین D هستند، زیرا شدت تابش نور خورشید در این مناطق کمتر است. در واقع، در عرض‌های جغرافیایی ۴۰ درجه شمالی و بالاتر، در برخی ماه‌های سال، حتی میزان تابش پرتوهای UVB برای ساخت ویتامین D در بدن کافی نیست.»

میزان توصیه شده روزانه ویتامین D برای بزرگسالان ۱۹ تا ۷۰ ساله، ۱۵ میکروگرم (یا ۶۰۰ واحد بین‌المللی) است. بزرگسالان ۷۱ ساله و بالاتر به ۲۰ میکروگرم (۸۰۰ واحد بین‌المللی) در روز نیاز دارند. اگرچه نور خورشید به تولید ویتامین D کمک می‌کند، اما دریافت مقدار کافی از طریق مواد غذایی و در صورت لزوم، مکمل‌ها نیز می‌تواند مؤثر باشد.

در ادامه، پنج ماده غذایی سرشار از ویتامین D معرفی شده‌اند که می‌توانید آنها را در برنامه غذایی خود بگنجانید. این موارد بر اساس میزان ویتامین D موجود در هر وعده به ترتیب اولویت رده بندی شده‌اند.

۱. ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب به دلیل محتوای ویتامین D خود، در صدر این فهرست قرار می‌گیرند. ماهی‌هایی مانند سالمون، قزل‌آلا، ماهی خال‌مخالی، شاه‌ماهی (هرینگ) و تن، همگی در بافت چرب خود حاوی ویتامین D هستند. برای مثال، حدود ۸۵ گرم ماهی قزل‌آلای حاوی تقریباً ۱۶/۲ میکروگرم ویتامین D است، در حالی که همین مقدار ماهی سالمون حدود ۱۴/۲ میکروگرم از این ویتامین را تأمین می‌کند. گارون می‌گوید: «ماهی‌های چرب نظیر سالمون، ماهی خال‌مخالی و شاه‌ماهی، گزینه‌ای عالی برای دریافت ویتامین D، چربی‌های سالم و پروتئین در قالب یک وعده غذایی هستند.»اگر برای کودکان ماهی انتخاب می‌کنید، یا باردار هستید یا به نوزاد خود شیر می‌دهید، به دستورالعمل‌های سازمان غذا و دارو در مورد جیوه مراجعه کنید و بر اساس آن ماهی مناسب را برگزینید. انواع مختلف ماهی تن و ماهی خال‌مخالی می‌توانند سطوح بسیار متفاوتی از جیوه داشته باشند؛ بنابراین بهتر است همه آنها را یکسان در نظر نگیرید.

۲. شیر

آیا می‌خواهید میزان دریافت ویتامین D خود را افزایش دهید؟ شیر را امتحان کنید؛ در حال حاضر، بیشتر انواع شیر با ویتامین D غنی‌سازی می‌شوند. با مصرف شیر غنی‌شده، از مزایای کلسیم و ویتامین D برای سلامت استخوان‌ها بهره‌مند می‌شوید.

شیر گاو همچنین تأمین‌کننده پروتئین، کلسیم، پتاسیم و ویتامین A است.

۳. غلات صبحانه

بسیاری از انواع محصولات غلات صبحانه با ویتامین D غنی شده‌اند و راهی آسان برای افزایش دریافت این ویتامین به شمار می‌روند.

۴. ساردین

این ماهی‌های کوچک سرشار از مواد مغذی هستند؛ از جمله پروتئین، ویتامین B۱۲، سلنیوم، منیزیم، پتاسیم، اسیدهای چرب امگا-۳ و البته ویتامین D. گارون می‌گوید: «ساردین یکی دیگر از گزینه‌های غذای دریایی است که منبع غنی ویتامین D محسوب می‌شود.» یک وعده (دو ساردین) ۱/۲ میکروگرم ویتامین D فراهم می‌کند و می‌توانید به راحتی این مقدار را دو برابر کنید و حتی بیشتر مصرف کنید.

۵. تخم مرغ

تخم مرغ یک غذای اصلی صبحانه است و در هر یک تخم مرغ بزرگ ۱.۱ میکروگرم ویتامین D وجود دارد.

اما به یک نکته مهم توجه کنید: ویتامین D در زرده تخم مرغ یافت می‌شود، بنابراین آن قسمت را از دست ندهید.