

لتقوية العظام .. 5 مصادر لفيتامين "D"



الأحد 10 يوليو 2016 06:07 م

يلعب فيتامين "D" دورا هاما في صحة الإنسان ؛ فهو يقوي العظام، حيث يعزز من قدرة ترسب المعادن داخلها، كما يزيد من حيوية ونشاط الجهاز المناعي، وعندما ينخفض معدل فيتامين "D" في الجسم، يصبح الجسم عرضة لكثير من العدوى □

وهناك عدة مصادر يمكن الحصول منها على فيتامين "D" ، منها بحسب موقع "بولد سكاى":

1- أشعة الشمس

المصدر الرئيسي لفيتامين "D" أشعة الشمس، حيث إن الجسم يمتص 90% من احتياجاته من فيتامين "D" عبر الجلد أثناء التعرض لأشعة الشمس، بشرط التعرض لأشعة الشمس إما قبل الساعة 11 صباحا أو بعد الرابعة مساء، حتى تبتعد عن تأثير الأشعة الضارة على الجلد □

2- الأسماك

الأسماك، كالسالمون والسردين والتونة والرنجة، غنية بفيتامين "D"، لذا فإن تناول الأسماك بصفة يومية، يضمن حصول الجسم على احتياجاته اليومية من هذا الفيتامين الهام لصحة الجسم □

3- البيض

البيض من الأطعمة الغنية بفيتامين "D"، تناول بيضتين يؤمنان حصولك على ثُمن احتياجاتك من الفيتامين □

4- منتجات الألبان

منتجات الألبان أيضا غنية بفيتامين "D"، وتناول كوب من "الزبادي" يوميا يؤمن لك احتياجاتك اليومية من ذلك الفيتامين الحيوي □

5- زيت كبد الحوت

زيت كبد الحوت غني بفيتامين "D"، و اكتشف العلماء أن زيت كبد الحوت يساعد في الوقاية من مرض "الكساح"، الذي كان يصيب الأطفال بكثرة في ذلك الوقت، نظرا لنقص فيتامين "D" في الجسم، وكان يؤثر على العظام ويتسبب في ضعفها ولينها □