

سبزیجات سبز و نارنجی منبع اصلی ویتامین D هستند

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، از سبزیجات سبز و نارنجی به عنوان منبع اصلی ویتامین D نام برد.

به گزارش سایت خبری پرسون، تیرنگ نیستانی، با عنوان این مطلب که سبزیجات سبز و نارنجی منبع اصلی ویتامین D هستند، گفت: منبع اصلی دریافت ویتامین D منابع گیاهی همانند غلات و منابع حیوانی مثل ماهی ساردین، شیر و تخم مرغ است.

وی با تاکید بر این موضوع که در معرض نور مستقیم خورشید قرار گرفتن می‌تواند به عنوان یکی از منابع تأمین این ویتامین محسوب شود، افزود: تأمین ویتامین D برای حفظ ایمنی بدن ضروری است. به طوری که کاهش ویتامین D می‌تواند بر ایمنی ذاتی بدن اثر گذار باشد.

این متخصص تغذیه، ضرورت توجه به تأمین مواد مغذی و مورد نیاز بدن را مورد تاکید قرار داد و گفت: کمبود ویتامین‌هایی که در بدن علائم خاصی ایجاد نمی‌کند می‌تواند در دراز مدت مشکلات جدی ایجاد کند.

منبع: مهر