

برای دریافت ویتامین D بیشتر، این راه‌ها را امتحان کنید

ویتامین دی برای حفظ سلامت و استحکام استخوان‌ها و ساختار اسکلتی ضروری است ضمن این که میزان جذب کلسیم در بدن را افزایش می‌دهد، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و راهی برای کاهش التهاب در بدن است.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگرچه ویتامین دی مانند سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی، به وفور در مواد غذایی وجود ندارد، با این حال روش‌های آسان و البته ارزانی برای دریافت دوز مناسب از این ویتامین در طی روز پیشنهاد شده است. شما باید روزانه ۶۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین دی به بدن برسانید:

مکمل‌های ویتامین دی

در مصرف این مکمل‌ها البته باید احتیاط کنید و با پزشک‌تان مشورت نمایید چون مصرف بیش از حد ویتامین دی می‌تواند سمیت ایجاد کند. میزان نیاز روزانه به ویتامین دی در افراد معمولی و افرادی که دچار پوکی استخوان هستند، ۸۰۰ تا ۱۲۰۰ واحد است.

زرده تخم مرغ

استفاده از این خوراکی یک راه مناسب برای جذب ویتامین دی مورد نیاز است. یک عدد زرده تخم مرغ حاوی ۴۰ واحد ویتامین دی است البته نباید سعی کنید کل نیاز روزانه خود به ویتامین دی را از طریق خوردن زرده تخم مرغ جبران کنید. چون یک عدد تخم مرغ حاوی ۲۰۰ میلی‌گرم کلسترول است و توصیه انجمن قلب آمریکا این است که روزانه بیش از ۳۰۰ میلی‌گرم کلسترول برای حفظ سلامت قلب، دریافت نشود.

غلات غنی شده

غلات کم‌کالری غنی شده مانند دانه‌ها، در هر یک فنجان و نیم، حاوی ۹۰ واحد ویتامین دی هستند و می‌توان آنها را با شیر و یا آب پرتقال غنی شده با ویتامین دی مصرف کرد.

نور خورشید

قرار گرفتن در معرض آفتاب همراه با استفاده منظم از کرم‌های ضد آفتاب منجر به سنتز ویتامین دی در بدن می‌شود. میزان این قرارگیری باید روزانه ۲۰ تا ۲۵ دقیقه باشد و اگر شما دارای پوست تیره هستید، میزان این قرارگیری در معرض آفتاب را باید افزایش دهید.

ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب از قبیل قزل‌آلا، ماهی تن و ماهی ساردین منابع غنی از ویتامین دی هستند. هر سه اونس از فیله ماهی قزل‌آلا، شامل ۴۵۰ واحد بین‌المللی ویتامین دی است ضمن این که اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در آن پاداشی برای حفظ سلامت قلب است.

کنسرو ماهی تن

هر ۴ اونس از این نوع ماهی، ۱۵۰ واحد ویتامین دی دارد.

قارچ

قارچ‌ها به طور طبیعی به خاطر قرارگیری در معرض آفتاب حاوی مقادیر زیادی ویتامین دی هستند و به اندازه مکمل ویتامین دی، نیاز بدن به این ویتامین را تامین می‌کنند. محققان توصیه می‌کنند که نیم تا یک ساعت قبل از مصرف قارچ، آن را در معرض نور خورشید به طور مستقیم می‌توانید قرار دهید. چون قارچ همانند پوست انسان ویتامین دی را از طریق نور خورشید سنتز می‌کند. مصرف یک پرس قارچ ۴۰۰ واحد از ویتامین دی بدن را تامین می‌کند.

شیر غنی شده

تقریباً تمام محصولات شیر گاو غنی شده با ویتامین دی در هر ۸ اونس، حداقل ۱۰۰ واحد از میزان نیاز به این ویتامین را تامین می‌کنند. برخی از انواع شیر سویا و شیر برنج نیز با ویتامین دی غنی شده‌اند.

برخی از انواع آب پرتقال

یک لیوان ۸ اونسی از آب پرتقال غنی شده، ۱۰۰ واحد ویتامین دی دارد.

روغن ماهی

روغن کبد ماهی که با طعم دهنده هایی چون نعنا یا مرکبات و یا به شکل کپسول های مکمل ارائه می شود، منبع غنی از این ویتامین به شمار می آید.

منبع: readersdigest