

دیابت را با این ویتامین کنترل کنید

دریافت روزانه ویتامین دی از نور طبیعی می‌تواند از افراد در برابر دیابت محافظت کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد دریافت دز توصیه شده روزانه ویتامین دی از نور طبیعی می‌تواند خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی را کاهش دهد.

خورشید یکی از بهترین و مهم‌ترین منابع تامین ویتامین دی برای بدن انسان است. آفتاب گرفتن برای جذب ویتامین دی از جمله کارهایی است که افراد مختلف در سراسر جهان انجام می‌دهند. برای رسیدن به حداکثر میزان دریافت این ویتامین پس از قرارگرفتن در معرض نور خورشید عوامل متعددی مانند زمان روز، موقعیت جغرافیایی، رنگ پوست، استفاده از ضدآفتاب و... تاثیرگذار است.

محققان موسسه تحقیقات سرطان دانشگاه استرالیای جنوبی در آدلاید دریافتند، افرادی که سطوح ویتامین دی بالاتری داشتند، کمتر احتمال داشت علائم التهاب خطرناک مرتبط با شرایط بیماری را پس از آزمایش معمول نشان دهند. در حالی که التهاب بخشی طبیعی از سیستم ایمنی بدن و سایر فرآیندها است، اما بروز بیش از حد آن می‌تواند فرد را در معرض افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مضر مانند دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی قرار دهد.

کسانی که در معرض افزایش خطر ابتلا به دیابت یا بیماری قلبی هستند، می‌توانند با دریافت بیشتر نور خورشید به مدیریت این خطر کمک کنند.

این مطالعه در مجله بین المللی اپیدمیولوژی منتشر شد.