

مصرف زیاد این ویتامین باعث سکته مغزی و بیماری قلبی می‌شود

کسانی که این ویتامین را بیش از حد مصرف کنند، بیشتر در معرض حمله قلبی یا سکته مغزی قرار خواهند گرفت.

به گزارش سایت خبری پرسون، به نقل از هلت، سطوح کم و زیاد ویتامین D می‌تواند با افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، سکته مغزی و حمله قلبی زندگی افراد را به خطر بیندازد.

محققان دانمارکی ارتباطی بین سطوح بالای ویتامین D و بیماری قلبی، سکته مغزی و میزان مرگ و میر ناشی از انفارکتوس میوکارد پیدا کردند.

از طرفی شواهد در حال افزایش نشان می‌دهد که کمبود ویتامین D می‌تواند خطر ابتلا به پوکی استخوان، بیماری‌های التهابی، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، بیماری‌های خودایمنی، افسردگی و برخی سرطان‌ها را افزایش دهد.

پروفسور پیتر شوارتز، محقق ارشد این تحقیق، گفت: ما سطح ویتامین D را در ۲۴۷ هزار و ۵۷۴ دانمارکی مورد مطالعه قرار داده‌ایم و تاکنون این بزرگترین پایه در جهان برای این نوع مطالعه است.

همچنین میزان مرگ و میر آنان را طی یک دوره هفت ساله پس از گرفتن نمونه خون اولیه مورد تجزیه و تحلیل قرار دادیم و در آن زمان ۱۶ هزار و ۶۴۵ بیمار جان باخته بودند.

علاوه بر این ما ارتباط بین مرگ و میر آنان و سطح ویتامین D را تحلیل کردیم.

آنان ارتباطی بین میزان مرگ و میر و سطوح خیلی کم یا خیلی زیاد ویتامین D در خون پیدا کردند.

پروفسور شوارتز اظهار کرد: اگر سطح ویتامین D شما کمتر از ۵۰ یا بیش از ۱۰۰ نانومول در لیتر باشد، ارتباط بیشتری با مرگ و میر وجود دارد.

ما علت مرگ بیماران را بررسی کرده‌ایم و دریافتیم وقتی سطح ویتامین D بالای ۱۰۰ باشد، به نظر می‌رسد که خطر مرگ ناشی از سکته مغزی یا عروق کرونر افزایش می‌یابد. به عبارت دیگر سطح ویتامین D نباید خیلی کم و خیلی زیاد باشد.

سطوح باید چیزی بین ۵۰ تا ۱۰۰ نانومول در لیتر باشد و مطالعه ما نشان می‌دهد که ۷۰ بهترین سطح است به این معنا که مصرف بیش از حد ویتامین D برای سلامتی ما مضر است؛ بنابراین این نتایج ما را وادار می‌کند قبل از مصرف مکمل‌های ویتامین یا مواد معدنی بیشتر فکر کنیم.

منبع: ایسنا