محققان می گویند؛ مکمل ویتامین D فایده ای برای افراد بالای ۷۰ سال ندارد



نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد مکمل های ویتامین D برای افراد بالا ۷۰ سال فایده ندارند.

به گزارش اگروفودنیوز؛ معمولا به افراد مسن توصیه می شود که برای حفظ سلامت استخوان ها، دندان ها و عضلات شان مکمل ویتامین D مصرف کنند.

حال محققان دریافته اند مصرف مکمل ویتامین D با دوز بالا به منظور بهبود استحکام استخوان ها و کاهش ریسک افتادن به زمین برای افراد بالا ۷۰ سال فایده ای ندارد.

کمبود ویتامین D مشکلی شایع در بین افراد سالمند است و ممکن است منجر به از بین رفتن استخوان ها، اختلال در عملکرد عضلات و افزایش ریسک افتادن به زمین و شکستگی شود.

نتایج یک تحقیق نشان داد در مدت ۱۲ ماه مصرف مکمل ویتامین D با

سه دوز مختلف هیچ تغییری در تراکم استخوانی افراد مشاهده نشد.

«تری آسپری»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «پیشنهاد ما این است که سالمندان برای حفظ سلامت استخوان های شان بر حفظ سلامت جسم، رژیم غذایی متعادل، قرارگیری کافی در مقابل نور خورشید و ورزش منظم تمرکز کنند. در صورت نیاز به مصرف مکمل ویتامین D، مصرف بیش از ۱۰ µg فایده چندانی ندارد.»