

ویتامین D بدن چگونه تامین شود/مصرف مواد لبنی و پروتئینی



مدیرکل فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، بر ضرورت مصرف فرآورده های غذایی حاوی ویتامین D تاکید کرد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از مهر، محمدحسین عزیزی، به اهمیت مصرف ویتامین ها و مکمل ها در دوران کرونا اشاره کرد و گفت: اگر همراه با رژیم غذایی مناسب از مواد غذایی متنوع استفاده شود، شاید افراد نیازی به مصرف ویتامین نداشته باشند.

وی با عنوان این مطلب که مواد غذایی مانند لبنیات، تخم مرغ، مغزها و...، ویتامین D به اندازه کافی موجود است و از طریق مواد غذایی تأمین می شود، افزود: یکی از مشکلات جامعه ما کمبود ویتامین D است.

عزیزی با اشاره به برنامه غنی سازی نان با ویتامین D، گفت: در حال آغاز پیلوت غنی سازی نان با ویتامین D هستیم تا در مرحله بعد به صورت کشوری این کار انجام شود.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: مهر