

اهمیت ویتامین D در پیشگیری از بیماری های تنفسی



استاد دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: مصرف ویتامین D در پیشگیری از بیماری های تنفسی نقش مهمی دارد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از مهر، لیلی آزادبخت، افزود: نقش تغذیه در تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مؤثر است.

وی با عنوان این مطلب که مصرف ویتامین D می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی نقش مهمی داشته باشد، ادامه داد: افرادی که کمبود فقر آهن دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلاء به عفونت‌های تنفسی هستند.

استاد دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: منابع غذایی حاوی ویتامین C که همان میوه‌ها و سبزی‌ها هستند می‌توانند در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی مفید باشند.

آزادبخت افزود: از نقش عنصر روی در بالا بردن سیستم ایمنی در ایام کرونا نمی‌توان غافل شد.

وی گفت: استفاده از پروتئین‌های گیاهی و حیوانی نیز در

دوران کرونا بسیار تأثیرگذار هستند. ضمن اینکه مصرف فیبر کافی می‌تواند از ابتلای مکرر به سرماخوردگی پیشگیری کند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: مهر