

علامات ظاهرة لنقص فيتامين «د» في الجسم



كشفت دراسة أعدها أطباء بريطانيون عن الإشارات والعلامات الرئيسية التي تظهر وجود نقص في كميات فيتامين «د» في جسم الإنسان. وفيتامين «د» أو «فيتامين الشمس» كما يطلق عليه، هو الفيتامين الأهم في تحقيق التوازن بين الكالسيوم والفوسفور في الجسم؛ كونه يشجع على تكوين البروتين الرابط للكالسيوم في جدار الأمعاء، إضافة إلى تحفيز امتصاص الكالسيوم من الغذاء.

وأشارت الدراسة الطبية إلى أن أبرز الإشارات والعلامات التي تظهر نقص الفيتامين «د» لدى الإنسان هو ظهور آلام في العظام، وكذلك الضعف والوهن.

وأكد الأطباء في دراستهم أن نقص فيتامين «د» مرتبط بزيادة مخاطر الوفاة بالقلب أو السرطان، كما أن الفيتامين «د» غير متوافق مع جميع الأدوية.

وكشفت مختصة روسية الأطعمة التي تساعد في تعويض نقص فيتامين «د» في الجسم، ومنها الأسماك الزيتية (السلمون والتونة والقُد والسردين) وصفار البيض في النظام الغذائي.