

«الحليب والماء أكثر المركبات كفاءة لامتصاص فيتامين «د»



إعداد: مصطفى الزعبي

وفقاً لدراسة جديدة قدمتها جامعة آرهوس الدنماركية في المؤتمر الأوروبي الرابع والعشرين لأمراض الغدد الصماء في ميلانو بإيطاليا، فإن إغناء الطعام بفيتامين «د» يعمل بشكل أفضل مع الماء والحليب مقارنة بالعصير.

من خلال قياس الحد الأقصى للتركيز بمرور الوقت، وجد الباحثون أن التوافر البيولوجي لفيتامين «د» يكون أعلى في الحليب والماء.

ونقص فيتامين «د» مشكلة صحية عالمية ربطت بالعديد من المشكلات الصحية، بما في ذلك الاستجابة المناعية لـ «كوفيد-19». وتشير التقديرات إلى أن ما يصل إلى 40% من سكان أوروبا قد يعانون نقص فيتامين «د»، مع احتمال أن يعاني 13% من نقص حاد فيه. لذلك فإن مكملات فيتامين «د» ضرورية، ومعرفة ما إذا كان يمكن امتصاصها وأفضل طريقة للمساعدة على الامتصاص أمر بالغ الأهمية.

وأجرى الباحثون تجربة عشوائية على 30 امرأة تتراوح أعمارهن بين 60 و80 ومصابات بنقص فيتامين «د». هدفت الدراسة إلى قياس التغيرات الفورية في تراكيز الدم استجابة لاستهلاك أصناف غذائية مختلفة تحتوي على 200 جم من فيتامين «د». وقدم لكل مشاركة 500 مل من الماء والحليب والعصير تحتوي على فيتامين «د» المرتبط بروتين مصل اللبن المعزول، إضافة إلى 500 مل من الماء بدون الفيتامين، ثم جمعت عينات دم منهن. وكشفت التجارب عن أن عزل بروتين مصل اللبن في عصير التفاح لم يعزز تركيز فيتامين «د»، وكان تركيزه في الحليب والماء أعلى.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024