نصائح لتعزيز امتصاص فيتامين د



تعاني فئة كبيرة من انخفاض مستوى فيتامين د داخل الجسم مما يعرضهم لخطر الاصابة بخلل هرموني ومناعي إلى جانب هشاشة العظام والعمود الفقري؛ وقدم خبراء التغذية مجموعة من النصائح السريعة لتعزيز قدرة الجسم على امتصاص فيتامين د بشكل أفضل وجاءت كالتالي:

- تناول الحبوب الكاملة ومنتجات الألبان بشكل يومي يساعد على امتصاص فيتامين د.

- تجنب تناول الشاي والقهوة والفواكه مع المكملات الغذائية لـ فيتامين د لضمان امتصاص الجسم الفيتامين بشكل مثالي.

- التخلص من التوتر والإجهاد لتأثيرها السلبي على القولون العصبي وحركة الأمعاء مما يعيق امتصاص فيتامين د.

- تساعد العديد من الفيتامينات والمعادن على تعزيز امتصاص فيتامين د في الجسم، لذلك ينصح الخبراء

بضم فيتامين ك، والمغنيسيوم، والزنك في نظامك الغذائي اليومي.

- تناول المكملات الغذائية لـ فيتامين د لمساعدة الجسم في الحصول على الجرعة المناسبة من الفيتامين، وينصح بتناول المكملات مع الوجبات الرئيسية.

- يخترق فيتامين د الجسم عبر الدهون الصحية مما يعني أن إتباع نظام غذائي صارم، يعيقك من الاستفادة من الفيتامين، لذلك ينصح بتناول 3 إلى 4 ملاعق زيت أو سمن يومياً.