VITAMIN D GIÚP GIẢM NGUY CƠ BỊ BỆNH TIM MẠCH

Uống một viên vitamin D mỗi ngày có thể giúp giảm nguy cơ bệnh tim, nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tử vong đối với người cao tuổi tại Canada.

Các bác sĩ Viện Tim Intermountain, Mỹ, đã tiến hành nghiên cứu đối với 31.000 bệnh nhân và cho biết những người có

Uống một viên vitamin D mỗi ngày có thể giúp giảm nguy cơ bệnh tim, nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tử vong đối với người cao tuổi tại Canada.

Các bác sĩ Viện Tim Intermountain, Mỹ, đã tiến hành nghiên cứu đối với 31.000 bệnh nhân và cho biết những người có hàm lượng vitamin D trong máu thấp nhất có nguy cơ bị nhồi máu cơ tim cao hơn 170% số người có hàm lượng vitamin D trong máu cao.

Các thực phẩm có lượng vitamin D cao.

Sau hơn một năm nghiên cứu, các bác sĩ kết luận rằng có sự khác nhau rất lớn về diễn biến sức khỏe giữa các bệnh nhân có hàm lượng vitamin D cao và thấp.

Bệnh nhân có hàm lượng vitamin D thấp có nhiều hơn 80% nguy cơ tử vong, 54% nguy cơ tiểu đường, 40% nguy cơ bị bệnh động mạch vành, 72% nguy cơ suy giảm chức năng thận và 26% nguy cơ trầm cảm.

Các bác sĩ cho rằng kết quả nghiên cứu là một bằng chứng nữa cho thấy lợi ích của việc uống vitamin D và chúng ta có thể tự mình làm giảm nguy cơ tử vong, bị bệnh tim hoặc tiểu đường bằng cách uống vitamin D.

Một số nghiên cứu trước đây còn chứng minh được tính hiệu quả của vitamin D trong việc ngăn chặn bệnh ung thư và suy thoái thần kinh.

Hàm lượng vitamin D trong máu thấp là tình trạng phổ biến đối với những người sống ở khu vực xa xích đạo như Canada bởi ánh nắng ít và rất yếu trong mùa Thu, Đông.

Vitamin D có thể được hấp thu một cách tự nhiên là phơi nắng, một số thực phẩm có lượng vitamin

D cao như sữa, các loại cá có nhiều dầu sống ở vùng nước lạnh như cá hồi./.