

BẢO VỆ SỨC KHỎE NHỜ MẶT TRỜI

Một nghiên cứu mới công bố đã khẳng định vitamin D đóng vai trò chủ chốt trong việc bảo vệ cơ thể khỏi các bệnh viêm nhiễm.

Vitamin D, hay thường gọi là vitamin mặt trời, được cơ thể hấp thu từ thức ăn, hoặc nhiều hơn là từ việc phơi nắng. Loại vitamin trời cho này vừa được ph&a

Một nghiên cứu mới công bố đã khẳng định vitamin D đóng vai trò chủ chốt trong việc bảo vệ cơ thể khỏi các bệnh viêm nhiễm.

Vitamin D, hay thường gọi là vitamin mặt trời, được cơ thể hấp thu từ thức ăn, hoặc nhiều hơn là từ việc phơi nắng. Loại vitamin trời cho này vừa được phát hiện là đóng vai trò quan trọng giúp cải thiện hệ miễn dịch của chúng ta.

Các nhà khoa học tại đại học Copenhagen, Đan Mạch khám phá ra là vitamin D giúp hệ miễn dịch kích hoạt các chức năng phòng vệ của cơ thể bằng cách "trang bị vũ khí" cho các tế bào T - loại tế bào có nhiệm vụ tìm và tiêu diệt các vi khuẩn và virus xâm lăng cơ thể - giúp chúng hoạt động hiệu quả hơn. Nếu không được cung cấp đủ vitamin D, các tế bào T sẽ không đủ sức để phản ứng và bảo vệ cơ thể khỏi sự viêm nhiễm.

Để tế bào T có thể thực hiện được nhiệm vụ của mình, ví dụ như tiêu diệt một nhóm vi khuẩn hay virus gây bệnh, trước hết nó phải được kích hoạt để chuyển từ một tế bào hiền lành sang một chiến binh sát thủ có thể tìm và tiêu diệt những "kẻ ngoại bang". Và việc kích hoạt này phụ thuộc phần lớn vào vitamin D. Nếu lượng vitamin D trong máu không đủ thì tế bào T sẽ vẫn duy trì tính nết hiền lành vô hại của mình, và do đó sẽ không thể bảo vệ cơ thể.

Phát hiện này đã cung cấp các thông tin cần thiết về hệ miễn dịch của chúng ta và nhờ đó giúp chúng ta có thể cải thiện nó. Thông tin trên không chỉ quan trọng trong việc bảo vệ cơ thể khỏi bệnh tật mà còn giúp giải quyết hiện tượng "đào thải bộ phận lạ" của cơ thể.

Từ lâu vitamin D đã nổi tiếng với vai trò giúp cơ thể hấp thụ canxi và sự liên quan của nó trong điều trị các bệnh ung thư và các chứng đa xơ cứng. Bây giờ lại có thêm một phát hiện quan trọng khác về loại vitamin mặt trời này. Các nhà khoa học cho biết phát hiện mới này sẽ được ứng dụng khi phát triển các loại vắc xin mới.

Phần lớn lượng vitamin D được cơ thể tổng hợp tự nhiên khi da tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Nó cũng có trong các loại thực phẩm như dầu gan cá, trứng, và các loại cá nhiều mỡ như cá hồi, cá trích, cá thu, hoặc nó cũng có trong các thực phẩm bổ sung khác.

Với vai trò to lớn đối với cơ thể như vậy nhưng chi phí lại cực kỳ thấp, hầu như là không tốn gì, hãy tận dụng quà tặng từ thiên nhiên này để có một cơ thể khỏe mạnh.

