

توصیه هایی در مورد مصرف ویتامین D

ویتامین D یک ماده مغذی مهم برای تقویت استخوانهاست علاوه بر این ویتامین D سیستم ایمنی را تقویت کرده و کارکرد عضلات را بهبود می بخشد ، قلب را سالم نگه داشته و در رشد مغزی تاثیر دارد همچنین بدن برای جذب کلسیم و فسفر به ویتامین D نیاز دارد

ویتامین D یک ماده مغذی مهم برای تقویت استخوانهاست علاوه بر این ویتامین D سیستم ایمنی را تقویت کرده و کارکرد عضلات را بهبود می بخشد ، قلب را سالم نگه داشته و در رشد مغزی تاثیر دارد همچنین بدن برای جذب کلسیم و فسفر به ویتامین D نیاز دارد

تداخلات دارویی با مکمل های ویتامین D

– استروئیدها می توانند در متابولیسم ویتامین D تداخل کنند و بر جذب کلسیم اثر داشته باشند

– داروهای کاهش وزن مانند اورلستات و داروهای کاهنده کلسترول مانند کلستر امین جذب ویتامین D و سایر ویتامین های

محلول در چربی را کم می کنند

– داروهای ضد صرع مانند فنوباربیتال و فنی توئین متابولیسم ویتامین D را افزایش داده و باعث کاهش جذب کلسیم میشود

– استاتین ها و دیورتیک ها سطح خونی ویتامین D را افزایش می دهند

لینک مطلب در سایت : <http://mrgums.ac.ir/?MID=21&Type=News&id=233>

