

Những điều cần biết về vitamin D

Lợi ích của vitamin D với sức khỏe:

Theo các chuyên gia, tầm quan trọng của vitamin D đối với sức khỏe ngày càng được thể hiện rõ nét. Nghiên cứu cho thấy, vitamin D được biết đến như là chất kết hợp cùng canxi giúp củng cố độ chắc, khỏe của xương, ngăn ngừa bệnh viêm khớp xương mãn tính, giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư nhất định, chống viêm và giúp điều chỉnh huyết áp...

Liều lượng vitamin D cần cho cơ thể mỗi ngày bao nhiêu?

Có nhiều bằng chứng cho thấy, liều lượng vitamin D cần cung cấp vào cơ thể mỗi người ngày một gia tăng. Tuy nhiên, theo Cơ quan Quản lý dược và thực phẩm Mỹ, trung bình những người dưới 70 tuổi cần bổ sung vào cơ thể 400IU/ngày, và đối với những người trên 70 tuổi là 600IU/ngày.

Các nguồn cung cấp vitamin D: Có ba nguồn chính cung cấp vitamin D vào cơ thể: ánh nắng mặt trời, thực phẩm và nguồn thuốc viên bổ sung. Trong trường hợp cơ thể bạn không được cung cấp đủ vitamin D trong chế độ ăn uống hoặc bạn không trải qua nhiều thời gian ở ngoài trời (chỉ cần 10 - 20 phút tiếp xúc với ánh nắng mặt trời mỗi ngày, có thể giúp gia tăng đáng kể lượng vitamin D trong cơ thể), bạn cần phải uống thêm nguồn bổ sung vitamin D mỗi ngày.

Một số loại thực phẩm giàu vitamin D mà bạn có thể tham khảo và sử dụng để bổ sung vào chế độ ăn hàng ngày là sữa đậu nành, nước cam vắt, sữa ít béo, các loại ngũ cốc, phô mai, trứng...

Nguồn: Realage