

Τι να φάτε για να απορροφήσετε περισσότερη βιταμίνη D;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κάποιες τροφές περιέχουν βιταμίνη D κι άλλες μας βοηθούν στην απορρόφησή της, έτσι ώστε να διατηρήσουμε τα οστά μας γερά, το δέρμα μας υγιές, την αρτηριακή πίεση φυσιολογική και την υγεία μας σταθερή.

Μια από τις πολύ σημαντικές βιταμίνες είναι και η D, η οποία εκτός του ότι συνθέτεται στον οργανισμό μας με την έκθεσή μας στον ήλιο, υπάρχει και σε διάφορες τροφές όπως τα γαλακτοκομικά, ο σολομός, ο τόνος, το συκώτι, τα μανιτάρια, τα αβγά κ.ά.

Αν ο ήλιος δεν σας βλέπει πολύ και οι παραπάνω τροφές δεν εμφανίζονται συχνά στη διατροφή σας ή αν γενικότερα παρουσιάζετε έλλειψη στη βιταμίνη αυτή και την λαμβάνετε ως συμπλήρωμα, οι ερευνητές της κλινικής του Κλήβελαντ έχουν καταλήξει σε ένα τρόπο που αυξάνει την απορρόφησή της.

Οι ερευνητές, λοιπόν, σε παλιότερή τους μελέτη, κατέληξαν στο ότι οι ασθενείς που παίρνουν συμπλήρωμα βιταμίνης D μαζί με το μεγαλύτερο γεύμα της ημέρας, αντί για το πρωί, όπως συνηθίζουν οι περισσότεροι να παίρνουν τις βιταμίνες τους, αυξάνουν τα επίπεδά της πάνω από 50%. Αυτό οφείλεται στο ότι η βιταμίνη D είναι διαλυτή στα λίπη και ένα μεγάλο γεύμα που περιέχει περισσότερα λιπαρά, αυξάνει την απορρόφησή της.

Στοχεύστε σε καλά λιπαρά, όπως το ελαιόλαδο, το αβοκάντο, τα ψάρια κ.ο.κ. και φροντίστε να λαμβάνετε καθημερινά 600 διεθνείς μονάδες βιταμίνης D για καλή υγεία.

Πηγή: clickatlife.gr