

## کمبود ویتامین زمین گیرتان می کند

دانشمندان اعلام کردند که کمبود ویتامین در سنین بالاتر باعث به وجود آمدن مشکلات حرکتی می شود.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز با توجه به تحقیقات جدید، افراد سالمند با کمبود ویتامین احتمال ابتلا به بیماری های حرکتی بیشتری دارند.

محققان اعلام کردند که کمبود این ویتامین به فرآیند از کارافتادگی در سنین بالاتر کمک خواهد کرد. نتایج این تحقیق طی یک مقاله در : منتشر شد.

مطالعات قبلی ارتباط بین ویتامین و به وجود آمدن شرایطی چون بیماری قلبی عروقی که باعث خطر ابتلا به بیماری های حرکتی می شوند را نشان داده بود. با این حال، هیچ یک ارتباط مستقیم بین ویتامین و ناتوانی تحرک را بررسی نکردند.

منابع غذایی ویتامین کلم، اسفناج، کلم بروکلی و سایر برگ سبزیجات هستند. برخی از غذاهای لبنی نیز حاوی ویتامین هستند.

انتهای پیام/