

## فيتامين يقلل خطر الوفاة بالنوبة القلبية.. ما هو؟؟



تأخذ الفيتامينات اهتمام خاص لدورها في الوقاية من مرض السرطان ومنع تكاثر الخلايا السرطانية، كما ظهر دور لفيتامين "D" في التقليل من خطر الوفاة بالنوبات القلبية.

وأجرى باحثون دراسة لبالغين يعانون من انخفاض مستويات فيتامين "D" وليس لديهم احتشاء سابق لعضلة القلب، ثم تم تقسيمهم على أساس حالة علاج فيتامين "D"، حسب ما نقل موقع "ميديك فورיום".

وأظهرت نتائج الدراسة أن خطر الإصابة بمرض احتشاء عضلة القلب كان أقل بشكل ملحوظ في المجموعة التي تلقت كميات كافية من فيتامين "D"، مما يؤكد أن نقص فيتامين "D" مرتبط بزيادة خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب والوفيات القلبية الوعائية، حيث يجب أن يكون معدل تناول فيتامين "D" على الأقل 30 ناوغرام/ مل يوميا.

وأكد الأطباء أن معظم الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة في العموم ويتبعون نظاما غذائيا صحيا، لا يحتاجون إلى تناول جرعات يومية من الفيتامينات، حيث إنه من الأفضل إضافة أطعمة غنية بالعناصر

الغذائية كالخضروات والفواكه والمكسرات والزيوت الصحية والحبوب الكاملة وحصتين غذائيتين من السمك على الأقل أسبوعيا إلى النظام الغذائي للمساعدة في للمحافظة على صحة القلب، مع مراعاة الحد من تناول الأملاح والدهون المتحولة والدهون المشبعة، كما أنه من المفيد جدا التعرض يوميا لأشعة الشمس والقيام بالتمارين الرياضية والأنشطة البدنية.