بسبب غناها بفيتامين (D)..خمسة أطعمة صحية يجب إضافتها إلى نظامنا الغذائي



وبالنسبة لأولئك الذين لا يحصلون على ما يكفي من ضوء الشمس، يمكنهم توفير جرعاتهم اليومية من فيتامين (د) من خلال إضافة أطعمة معينة في نظامهم الغذائي.

ما هي كمية فيتامين (د) التي أحتاجها؟

وفقا للمعاهد الوطنية للصحة، فإن الكمية اليومية الموصى بها من فيتامين (د) لكل فئة عمرية هي:

- الأطفال حتى سن 12 شهرا: 400 وحدة دولية

- الأفراد من سن 1 إلى 70 عاما: 600 وحدة دولية

- البالغون 71 سنة وما فوق: 800 وحدة دولية

- النساء الحوامل والمرضعات: 600 وحدة دولية

ويعد كبار السن وذوو البشرة الداكنة وأولئك الذين يغطون بشرتهم لأسباب صحية أو دينية، هم أكثر عرضة لخطر نقص فيتامين (د).

وللحصول على الكمية الكافي من فيتامين أشعة الشمس الموصى بها، إليك ستة أطعمة صحية تحتوي على فيتامين (د):

1. السلمون:

سمك السلمون يسهل الوصول إليه، وهو غني بفيتامين (د). وتحتوي حصة السلمون 3 أوقيات على 375 وحدة دولية (IU) من فيتامين (د).

إذا كان ذلك ممكنا، فاختر سمك السلمون البري للحصول على تغذية إضافية.

ووجدت دراسة أجريت عام 2007 أن حصة 3.5 أوقية من سمك السلمون البري تحتوي في المتوسط على 988 وحدة دولية من فيتامين (د)، في حين أن نفس الكمية من سمك السلمون المستزرع تحتوي في المتوسط على 240 وحدة دولية.

ويعد السلمون مصدرا كبيرا لفيتامينات B وأحماض أوميغا 3 الدهنية، والتي يعتقد أنها مفيدة في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان ومرض ألزهايمر والالتهابات بشكل عام.

2. السلمون المرقط أو التروتة:

يعد سمك السلمون المرقط خيارا رائعا آخر للأسماك لأولئك الذين يسعون إلى زيادة تناول فيتامين (د). وتحتوي حصة من التروتة على 540 وحدة دولية من هذا الفيتامين الضروري.

ويعتبر سمك السلمون المرقط أيضا مصدرا ممتازا للفيتامينات والمعادن الأخرى مثل النياسين الذي يساعد الجسم على تحويل الطعام إلى طاقة، وفيتامين B 12 الذي يساعد في تكوين خلايا الدم الحمراء، وأحماض أوميغا 3 الدهنية، والتي يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالأمراض والسكتة الدماغية.

3. المكملات الغذائية بزيت كبد الحوت:

زيت كبد الحوت هو مكمل غذائي يمكن شراؤه من معظم محلات البقالة. وهو خيار رائع لأولئك الذين لا يحبون السمك، لكنهم ما زالوا يريدون طريقة سهلة لإضافة فيتامين د إلى نظامهم الغذائي.

وتعطي كبسولتان، ما يعادل 5 ملليلتر من زيت كبد الحوت، نحو 400 وحدة دولية من فيتامين أشعة الشمس يوميا. وهذا يعادل حوالي 66% من متوسط احتياجات الشخص اليومية من فيتامين (د).

4. أكل الفطر:

بالنسبة للنباتيين، يعد الفطر مصدرا بديلا جيدا لفيتامين (د). ويحتوي كوب من الفطر الخام على 786 وحدة دولية من فيتامين (د).

ومع ذلك، يختلف محتوى فيتامين (د) باختلاف أنواع الفطر. ووجدت ورقة مراجعة أجريت عام 2018 في Nutrients أن الفطر البري الطازج يحتوي على فيتامين (د) أكثر من الفطر في المتجر.

5. صفار البيض:

خيار آخر للنباتيين الذين يتطلعون إلى زيادة تناولهم لفيتامين (د) هو البيض، وخاصة صفار البيض. وتحتوي بيضة واحدة كبيرة مع صفار البيض على نحو 44 وحدة دولية من فيتامين (د)، وهو ما يمثل 6% من القيمة اليومية الموصى بها.

المصدر: بزنس إنسايدر