Автор: Administrator
13.08.2008 19:21 - Обновлено 20.08.2008 07:41

Люди с низкими уровнями витамина D имеют высокий риск смерти от всех причин, согласно американскому исследованию Медицинского колледжа Альберта Эйнштейна в Нью-Йорке. Было доказано, что нехватка витамина D вносит свой отрицательный вклад в развитие сердечно-сосудистой болезни и рака. Двенадцатилетний обзор включал анализ здоровья, образа жизни и диетических привычек более 13 тыс. человек. Люди с самыми низкими концентрациями вещества в крови на 26% повышали риск ранней смерти от любой причины.

Недостаток витамина D влияет на артериальное давление, способность организма отвечать на выработку инсулина, склонность к ожирению и диабету. Основным источником витамина D служит солнечный свет – это, по мнению клиницистов, объясняет закономерность высоких показателей сердечно-сосудистой смертности и сокращения норм выживания от рака в зимний период. Врачи убеждены, что люди, проживающие в северных широтах и не получающие достаточно ультрафиолета, обязательно должны обогатить режим питания молочными и злаковыми продуктами и рыбой. Для профилактики хронических болезней также рекомендуется чаще гулять в солнечную погоду.