

Najkorzystniejsza witamina dla serca

12 listopada 2018

Naukowcy z Uniwersytetu Wirginii w Stanach Zjednoczonych poinformowali o witaminach mających najkorzystniejszy wpływ na zdrowie serca i naczyń.

Kardiolodzy doszli do wniosku, że ilość witaminy D w ludzkim organizmie jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na zdrowie serca i naczyń krwionośnych a także ich zdolności do radzenia sobie z obciążeniami.

Eksperci umieścili artykuł o swoich badaniach nad witaminą D, która jest ściśle powiązana z większą odpornością, w magazynie „EJPC”. Według nich każdy powinien wiedzieć o jej pozytywnym wpływie na serce i kości. „Wszyscy ludzie powinni utrzymywać poziom witaminy D za pomocą suplementów diety lub po prostu częściej przebywając na słońcu” – powiedział Amr Maravan z Uniwersytetu Wirginii w Stanach Zjednoczonych.

Naukowcy doszli do wniosku, że olej z ryb i witamina D wzmacniają zęby i kości. W ostatnich latach okazało się, że witamina D zmniejsza ryzyko śmierci na zawał serca, znacznie spowalnia rozwój stwardnienia rozsianego, a nawet chroni mózg miłośników napojów wysokoprocentowych przed uszkodzeniami.

Poza tym amerykańscy biolodzy odkryli zdolność witaminy D do ochrony komórek przed starzeniem się i jego skutkami, a mianowicie rozwojem raka.

Maravan i jego współpracownicy odkryli pozytywne cechy witaminy D, obserwując stan zdrowia i samopoczucie około 2000 osób uczestniczących w projekcie monitoringowym NHANES. Dane pomogły ekspertom zrozumieć, w jaki sposób wpłynęła na nich witamina. Uczestnicy projektu oddawali krew, wykonywali ćwiczenia fizyczne, co pomogło naukowcom wywnioskować, że im

większa była zawartość substancji w organizmie, tym większa była odporność na stresy.

Teraz zadanie kardiologów polega na obliczeniu optymalnej dawki witaminy D do poprawienia odporności, ponieważ nadmiar substancji może prowadzić do poważnych zaburzeń.

Źródło: pl.SputnikNews.com