روزنامه طلوع

تاریخ
۲۰
دی
۱۴۰۴
شنبه

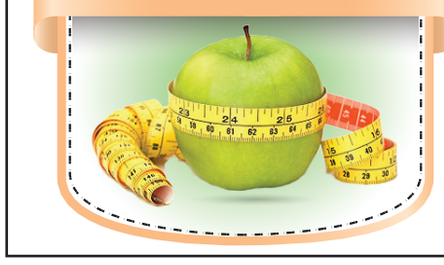
ضرب‌المثل‌های جهان

عمل خیری که امروز انجام می‌گیرد،
خوشبختی فردای ما را به‌وجود می‌آورد.

اسپانیولی

صفحه
۶
شماره
۴۳۹۳
سال سی‌ام

سلامت



پاک‌سازی خون با گیاهان و میوه‌ها

پاک‌سازی خون مسئله مهمی است که بهتر است با رژیم غذایی سالم و رعایت برخی اصول انجام شود تا با مصرف دارو و مکمل.

آیا برای پاک‌سازی خون به رژیم غذایی یا محصول خاصی نیاز داریم؟

خون مسئول انتقال تمام مواد در بدن است، از اکسیژن گرفته تا هورمون‌ها، عوامل لخته کننده خون، قند و سلول‌های سیستم ایمنی، در حقیقت برای پاک‌سازی خون نیازی به یک رژیم غذایی خاص و گران یا خرید انواع مکمل‌ها ندارید.

کبد و کلیه‌های شما با از بین بردن مواد زائد پاک‌سازی بدن را به‌خوبی انجام می‌دهند؛ بنابراین بهترین روش برای پاک‌سازی طبیعی خون این است که به هر طریقی به کلیه‌ها و کبد خود کمک کنید عملکرد خود را به‌خوبی انجام دهند.

در ادامه به غذاها و گیاهانی اشاره می‌کنیم که برای حفظ سلامت و تقویت این دو اندام حیاتی، کبد و کلیه‌ها، ضروری هستند.

خون سه عملکرد مهم را در بدن انجام می‌دهد:

انتقال: خون گازهایی مانند اکسیژن و دی‌اکسید کربن را از ریه‌ها به سایر قسمت‌های بدن و بالعکس انتقال می‌دهد. به‌علاوه خون مواد مغذی را از سیستم گوارشی به سایر قسمت‌های بدن می‌برد و مواد زائد، هورمون‌ها و سایر سلول‌ها را نیز در بدن حرکت می‌دهد.

محافظت: خون حاوی سلول‌های سفید است که میکروارگانیسم‌های مهاجم را از بین می‌برد و همچنین دارای پلاکت‌هایی برای انعقاد خون و به حداقل رساندن آسیب ناشی از خونریزی است.

تنظیم: خون به تنظیم pH بدن، حفظ تعادل آب و دمای بدن کمک می‌کند.

خون دارای مسئولیت‌های زیادی است، بنابراین عجیب نیست که همه ما به دنبال راهی برای پاک‌سازی خون خود و از بین سموم آن هستیم.

خوشبختانه خون سیستمی دارد که از فرایند سم‌زدایی بدن و پاک‌سازی مواد زائد از خون محافظت می‌کند که این دو سیستم همان‌طور که بیان شد شامل دو عضو مهم کلیه‌ها و کبد هستند.

کبد: این عضو در قسمت بالا و سمت راست معده قرار دارد و به تبدیل غذا به انرژی کمک می‌کند. به‌علاوه کبد سمومی مانند الکل، فلزات مضر و داروها را به مواد غیر مضر تبدیل می‌کند و این اطمینان را می‌دهد که این مواد از بدن خارج شوند.

کلیه‌ها: کلیه‌ها دو عضو لوبیایی شکل هستند که مسئول فیلتر کردن خون و رفع مواد زائد از خون هستند.

فرایند طبیعی پاک‌سازی بدن شامل، روده‌ها، پوست، طحال و سیستم لنفاوی می‌شود.

مکمل‌های زیادی وجود دارد که ادعا می‌شود به پاک‌سازی خون کمک می‌کنند. گرچه ترکیبات این مکمل‌ها با محافظت از عملکرد کبد و کلیه‌ها به‌طور غیرمستقیم به خون کمک می‌کند، اما شواهدی در این مورد وجود ندارد که این مکمل‌ها تأثیر مستقیم بر پاک‌سازی خون و حذف مواد زائد از بدن دارند.

بهترین غذاها برای سم‌زدایی خون

هیچ غذای خاص و معجزه‌گری برای پاک‌سازی خون و اندام‌های داخلی وجود ندارد. یک رژیم غذایی سالم که سرشار از میوه‌ها و سبزیجات است یک شروع خوب محسوب می‌شود.

در ادامه غذاهایی معرفی می‌شوند که تأثیر مثبت بر روی توانایی کبد و کلیه‌ها برای پاک‌سازی خون و فیلتر مواد زائد دارند.

آب

یکی از بهترین روش‌ها برای بهبود عملکرد کلیه‌ها نوشیدن آب کافیست. کلیه‌ها برای حذف مواد زائد از بدن به آب وابسته هستند. به‌علاوه آب به باز شدن عروق خونی کمک می‌کند و درنتیجه خون بهتر در داخل رگ‌ها جریان دارد. کم‌آبی شدید بدن می‌تواند منجر به آسیب دیدن کلیه‌ها شود.

در طول روز ادرار شما باید به رنگ زرد روشن یا بی‌رنگ باشد. به گفته متخصصین و پزشکان شما در روز باید به‌اندازه ۶ فنجان ادرار دفع کنید.

میزان آب کافی برای هر کس متفاوت است. یک قانون کلی در این مورد وجود دارد که نوشیدن ۸ لیوان آب را در روز توصیه می‌کند، اما اگر ورزش می‌کنید یا وزن زیادی دارید، بیش از ۸ لیوان آب در روز نیا ز خواهید داشت. به‌علاوه مردان بیشتر از زنان به آب احتیاج دارند.

سبزیجات کریستالی (کلم بروکلی، کلم، گل کلم و کلم بروکسل)

سبزیجات کریستالی اغلب به مبتلایان به بیماری کلیه توصیه می‌شود. این سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی هستند. به‌علاوه مشخص‌شده که این سبزیجات خطر بروز انواع سرطان‌ها، ازجمله سرطان کلیه را کاهش می‌دهد.

به‌علاوه چگونگی مصرف این سبزیجات نیز متفاوت است. شما می‌توانید آنها را پخته، بخارپز و کباب شده مصرف کنید یا به سوپ خود اضافه کنید.

بلوبری

بلوبری سرشار از آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند از آسیب دیدن کبد جلوگیری کند. بررسی‌های انجام شده روی نمونه‌های حیوانی نشان داد که بلوبری می‌تواند به حفظ سلامت کبد کمک کند. بلوبری را نیز می‌توانید به شکل تازه مصرف کنید یا به غذای خود اضافه کنید.

کرنبری Cranberries

کرنبری نیز ادرارآور است. بررسی‌ها نشان داده کرنبری مانع اتصال باکتری‌ها مجاری ادرار می‌شود که این امر از بروز عفونت در کلیه‌ها جلوگیری می‌کند. برای بهره بردن از مزیت‌های کرنبری می‌توانید آن را به سالاد یا غذای خود اضافه کنید.

قهوه

نوشیدن قهوه دارای اثرات محافظتی بر روی کبد است. بررسی‌ها نشان داده‌اند نوشیدن قهوه خطر بروز سیروز کبدی را افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن کبد کاهش داده و همچنین خطر بروز سرطان کبد را کاهش می‌دهد. قهوه خطر مرگ‌ومیر را در افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن کبد کاهش می‌دهد و واکنش بدن به درمان‌های ضدویروسی را در افراد مبتلا به هپاتیت C بهبود می‌بخشد. مزایای قهوه احتمالاً مربوط می‌شود به توانایی قهوه برای پیشگیری از تجمع چربی و کلاژن در کبد.

سیر

سیر طعم خاصی به غذا می‌دهد و دارای خواص ضدالتهابی است که به کاهش کلسترول و فشارخون کمک می‌کند. فشارخون بالا به رگ‌های خونی در کلیه‌ها آسیب می‌زند، بنابراین لازم است فشارخون به‌طور مرتب چک شود.

گریپ‌فروت

گریپ‌فروت سرشار از آنتی‌اکسیدان است و به کنترل التهاب در بدن کمک می‌کند. بررسی‌های انجام شده در مورد تأثیرات گریپ‌فروت در نمونه‌های حیوانی رضایت‌بخش بوده است.

این بررسی‌ها نشان داده‌اند که آنتی‌اکسیدان موجود در گریپ‌فروت می‌تواند از کبد و آسیب‌های ناشی از الکل محافظت کند.

سیب

سیب حاوی مقدار زیادی فیبر محلول به نام پکتین pectin است. فیبر محلول به تنظیم سطح قند خون بدن کمک می‌کند. ازآنجایی‌که قند خون بالا می‌تواند به کلیه‌ها آسیب بزند، هر چیزی که به تنظیم آن کمک کند، می‌تواند تأثیر غیرمستقیم و مثبت بر روی سلامت کلیه‌ها داشته باشد. سیب، به‌ویژه با مقدار کمی کره بادام‌زمینی یک میان وعده خوب محسوب می‌شود.

ماهی

برخی انواع ماهی‌ها، مانند ماهی سالمون، تن و ساردین، حاوی مقدار زیادی اسید چرب امگا۳ هستند. اسیدهای چرب امگا۳ سطح‌تری گلیسرید و فشارخون را کاهش می‌دهد که هر دو عوامل آسیب‌رسان به کلیه‌ها و کبد هستند.

به یاد داشته باشید که ماهی سرشار از پروتئین است. اگر دچار بیماری کلیوی هستید، باید میزان مصرف غذاهای پروتئینی خود را کم کنید. خوردن مقدار زیادی پروتئین کار کلیه‌ها را سخت‌تر می‌کند.

گیاهانی برای سلامت کبد و کلیه‌ها

گیاهان زیادی برای سلامت مفید هستند. بااین‌حال باید از مصرف مقدار زیاد عصاره‌های گیاهی اجتناب کنید چراکه این عصاره‌ها برای کلیه‌ها مضر هستند. اگر دچار بیماری کبد یا کلیه هستید، باید از خوردن تمام مکمل‌های گیاهی پرهیز کنید. قبل از هرگونه تغییر در رژیم غذایی و مکمل‌ها با پزشک خود مشورت کنید.

زنجبیل

زنجبیل به بهبود کنترل قند خون در بدن کمک می‌کند. به‌علاوه بررسی‌ها نشان داده‌اند زنجبیل می‌تواند به درمان بیماری کبد چرب غیرالکلی کمک کند. زنجبیل تازه یا پودر شده به غذا طعم می‌دهد، به‌علاوه می‌توانید آن را به شکل چای مصرف کنید.

چای سبز

بررسی‌ها نشان داده‌اند نوشیدن چای سبز به بهبود سلامت کبد کمک می‌کند، تجمع چربی‌ها را در کبد کاهش می‌دهد و با سرطان کبد مقابله می‌کند. بیشترین مزیت‌های نوشیدن چای سبز در افرای مشاهده می‌شود که روزانه ۴ فنجان چای سبز می‌نوشند.

جعفری

بررسی‌های انجام شده بر روی نمونه‌های حیوانی نشان می‌دهد که جعفری می‌تواند از کبد محافظت کند. یک بررسی دیگر نیز نشان داده که جعفری حجم ادرار را افزایش می‌دهد که به حذف مواد زائد از کلیه‌ها کمک می‌کند. جعفری یک سبزی معطر است که می‌توانید از آن در بسیاری از غذاهای خود استفاده کنید.

قاصدک

قاصدک به‌عنوان یک دیورتیک یا ادرارآور عمل می‌کند و میزان آبی را که در کلیه‌ها جریان دارد افزایش می‌دهد. این مسئله به فیلتر شدن مواد زائد از خون نیز کمک می‌کند. بررسی‌های اخیر نشان داده‌اند که قاصدک می‌تواند برای عملکرد کبد مؤثر باشد. بهترین روش آماده‌سازی و مصرف قاصدک استفاده از برگ‌ها، گل و ریشه آن در چای است.

کلام آخر

برای پاک‌سازی خون خود نیازی نیست مکمل‌های مختلف خریداری کنید. بدن تجهیزات کافی برای پاک‌سازی خود را دارد. تمام آنچه لازم است انجام دهید انتخاب یک رژیم غذایی سالم و سرشار از میوه‌ها و سبزیجات و نوشیدن آب کافیست. به‌علاوه از مصرف الکل اجتناب کنید. تمام این موارد عملکرد کلیه‌ها و کبد را تضمین می‌کند.

خوردنی‌هایی مانند کلم، توت‌ها، قهوه و سیر از سلامت کلیه‌ها و کبد محافظت می‌کنند؛ اما قرار نیست معجزه خاصی برای خون انجام دهد که کلیه‌ها و کبد از انجام آن ناتوان باشند.

البته اگر کلیه‌ها و کبد به‌وسیله رژیم غذایی تحت کنترل قرار نگیرند، مشکل به وجود خواهد آمد. اگر دچار مشکلی در کبد و کلیه‌های خود هستید، حتماً با پزشک مشورت کنید تا یک رژیم غذایی سالم انتخاب کنید و چای‌های گیاهی مناسبی انتخاب کنید.

آیا مصرف قهوه متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد؟

اگر به مصرف قهوه علاقه‌مند هستید جالب است بدانید که مصرف قهوه تنها در کوتاه‌مدت می‌تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد اما در طولانی‌مدت به دلیل عادت کردن بدن، این تأثیر کم‌تر خواهد شد.

قهوه حاوی ماده کافئین است که پرمصرف‌ترین ماده روان‌گردان در سراسر جهان شناخته می‌شود. امروزه کافئین به دلیل مزایای خوبی که دارد، در اغلب مکمل‌های چربی‌سوز تجاری استفاده می‌شود. علاوه براین یکی از معدود مواد شناخته شده‌ای است که چربی‌های موجود در بافت چربی بدن را جذب کرده و متابولیسم را افزایش می‌دهد.

اما آیا واقعاً مصرف قهوه سبب کاهش وزن خواهد شد؟ این مقاله نگاه دقیق‌تری به این موضوع خواهد داشت، با ما همراه باشید.

قهوه حاوی مواد محرک است

بسیاری از مواد فعال بیولوژیکی که دردانه‌های قهوه یافت می‌شوند در نوشیدنی قهوه نیز وجود دارند که برخی از آنها روی متابولیسم بدن تأثیر می‌گذارند:

کافئین: از اصلی‌ترین مواد محرک موجود در قهوه است.

تئوبرومین: ماده محرک اصلی در ترکیبات کاکائو است که در مقدار کمتر در ترکیبات قهوه نیز یافت می‌شود.

تئوفیلین: ماده محرک دیگری است که در ترکیبات قهوه و کاکائو یافت می‌شود. این ماده در درمان بیماری آسم نیز مورداستفاده قرار می‌گیرد.

اسید کلروژنیک: یکی از اصلی‌ترین مواد فعال بیولوژیکی در ترکیبات قهوه است که باعث جذب آرام کربوهیدرات‌ها می‌شود.

از میان موادی که در بالا به آنها اشاره شد، کافئین مهم‌ترین ترکیب است که به دلیل اهمیت بالای آن، به‌طور کامل موردمطالعه قرارگرفته است.

کافئین به‌واسطه مسدود کردن یک‌رشته انتقال‌دهنده عصبی به نام آدنوزین (adenosine) کار می‌کند. با مسدود شدن آدنوزین، کافئین سبب می‌شود که نورون‌ها تحت تأثیر قرارگرفته و رشته‌های انتقال دهنده عصبی مانند دوپامین و نوراپی نفرین (norepinephrine) منتشر شوند؛ درنتیجه سبب می‌شود که فرد احساس کند انرژی بیشتری پیداکرده و هوشیارتر شده است.

به‌این‌ترتیب قهوه کمک می‌کند که فرد باوجود خستگی، باز هم احساس سرحال بودن کند. درواقع قهوه عملکرد و کارایی فیزیکی فرد را حدود ۱۱ تا ۱۲ درصد افزایش می‌دهد.

قهوه به شکسته شدن بافت‌های چربی کمک می‌کند

کافئین سیستم عصبی را تحریک می‌کند؛ به‌گونه‌ای که سیگنال‌های مستقیمی به سلول‌های چربی می‌فرستد و به آنها می‌گوید که به قطعات کوچک‌تر شکسته شوند.

درواقع این عمل به‌واسطه افزایش هورمون اپی‌نفرین (epinephrine) در سطح خون، اتفاق می‌افتد. اپی‌نفرین با اسم آدرنالین نیز شناخته می‌شود. این هورمون در سطح خون به سمت بافت‌های چربی حرکت می‌کند و به آنها این سیگنال را می‌دهد که به قطعات کوچک‌تر شکسته شده و سپس آنها را در سطح خون منتشر می‌کند.

البته باید گفت که انتشار قطعات کوچک‌تر بافت‌های چربی در خون تا زمانی که فرد کالری بیشتری نسبت به مقدار دریافتی در رژیم غذایی خود نسوزاند، به کاهش وزن کمکی نخواهد کرد. این موقعیت به‌عنوان یک تعادل انرژی منفی شناخته می‌شود.

شما می‌توانید از طریق کمتر خوردن و یا بیشتر ورزش کردن به این تعادل انرژی منفی برسید. یکی دیگر از استراتژی‌های رسیدن به تعادل انرژی منفی، استفاده از مکمل‌های چربی‌سوز مانند کافئین است. در ادامه تأثیر کافئین برافزایش متابولیسم بدن موردبررسی قرار می‌گیرد.

قهوه میزان سوخت‌وساز بدن یا همان متابولیسم را افزایش می‌دهد

میزان کالری که فرد در هنگام استراحت می‌سوزاند، نرخ متابولیک در حال استراحت (PMR) نامیده می‌شود. افزایش نرخ سوخت‌وساز بدن بدین معنا است که فرد آسان‌تر وزن خود را کاهش می‌دهد و درواقع فرد می‌تواند بدون آنکه افزایش وزن پیدا کند، غذای بیشتری مصرف کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که کافئین حدود ۳ تا ۱۱ درصد مقدار PMR را افزایش داده و در مواردی که در دوز بیشتری مصرف شود، تأثیر آن بیشتر خواهد بود. جالب‌توجه است که افزایش متابولیسم در اثر افزایش چربی‌سوزی حاصل می‌شود؛ اما متأسفانه تأثیر آن در افرادی که چاق هستند، کمتر دیده می‌شود.

یکی از تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف کافئین در افراد لاغر، سبب می‌شود چربی‌سوزی حدود ۲۹ درصد افزایش پیدا کند این در حالی است که در افراد چاق، این مقدار تنها در حدود ۱۰ درصد خواهد بود. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که تأثیر کافئین بر چربی‌سوزی بدن به سن افراد نیز بستگی داشته و این تأثیر در افراد مسن نسبت به افراد جوان، کمتر خواهد بود.

مصرف قهوه و کاهش وزن در طولانی‌مدت

قابل‌ذکر است که بدن افراد در طول زمان نسبت به تأثیرات مصرف کافئین، مقاوم می‌شود. در یک مدت‌زمان کوتاه، مصرف کافئین نرخ سوخت‌وساز بدن و چربی‌سوزی را افزایش می‌دهد؛ اما پس از مدتی بدن فرد در برابر تأثیرات مصرف کافئین، مقاوم می‌شود و دیگر مصرف آن، کمکی به چربی‌سوزی نخواهد کرد.

اما اگر در طولانی‌مدت، مصرف قهوه سبب نمی‌شود که کالری بیشتری بسوزانید همچنان این احتمال وجود دارد که اشتهای شما را کاهش داده و کمک می‌کند که کمتر غذا بخورید. یک مقاله تحقیقی نشان می‌دهد که مصرف کافئین، در کاهش اشتهای مردان مؤثر است؛ اما در زنان تأثیری نخواهد داشت. این در حالی است که دیگر تحقیقات بیان می‌کنند که مصرف کافئین در اشتهای مردان تأثیری ندارد.

به‌طور کل باید گفت این‌که مصرف قهوه و کافئین در درازمدت بر کاهش وزن تأثیر خواهد داشت یا نه به خود فرد بستگی دارد؛ اما همچنان این نقطه‌نظر وجود دارد که در طولانی‌مدت، تأثیر مصرف قهوه کمرنگ خواهد شد.

نتیجه‌گیری

درنهایت می‌توان گفت اگرچه مصرف کافئین در مدت کوتاه، میزان متابولیسم بدن را کاهش می‌دهد؛ اما تأثیر نوشیدن قهوه در درازمدت به دلیل مقاوم شدن بدن، بسیار کم خواهد شد.

اگر برای کاهش وزن به قهوه نوشیدن علاقه دارید، بهتر است برای آنکه بدن شما به مصرف قهوه و تأثیرات آن، عادت نکند توصیه می‌شود که قهوه را در دوره‌های مشخص مصرف کنید؛ برای مثال می‌توان دو هفته در رژیم غذایی خود، قهوه مصرف کنید و دو هفته دیگر از قهوه استفاده نکنید.

البته قابل‌ذکر است که دلایل متعددی برای مصرف قهوه وجود دارد؛ یکی از این دلایل می‌تواند این موضوع باشد که قهوه یکی از بزرگ‌ترین منابع آنتی‌اکسیدان در رژیم غذایی است.

منابع سرشار از ویتامین D و راه‌های افزایش دریافت آن در رژیم غذایی

ویتامین D یک ویتامین بسیار مهم و دارای نقش‌های مهمی در متابولیسم بدن است.

به گزارش «وب دا» در شیراز، کارشناس ارشد تغذیه دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز، گفت: دریافت مقدار کافی از ویتامین D برای رشد طبیعی و توسعه استخوان‌ها و دندان و همچنین بهبود مقاومت در برابر بیماری‌های خاص مهم است. «دنیا فیروزی» کمبود ویتامین D را یک اپیدمی جهانی معرفی کرد که در ایران نیز به‌طور چشمگیری رو به افزایش است؛ به‌طوری‌که حتی گروه سنی جوان نیز به آن مبتلا هستند.

او با تأکید بر اهمیت گنجاندن غذاهای سرشار از ویتامین D در رژیم غذایی به دلیل تغییرات سبک زندگی، افزود: حتی کسانی که زمان زیادی را در محیط بیرون هستند نیز به دلیل داشتن پوشش و استفاده از ضد آفتاب، دچار کمبود این ماده مغذی هستند، بنابراین با توجه به کمبود این ویتامین، حفظ یک رژیم غذایی هدفمند سرشار از غذاهای غنی با ویتامین D بسیار دارای اهمیت است.

این کارشناس ارشد تغذیه، روغن کبد ماهی، ماهی‌های روغنی، ماهی کوچک (خاویار)، لبنیات، جگر گاو و تخم‌مرغ را شش غذای سرشار از ویتامین D معرفی کرد و گفت: یک قاشق چای‌خوری روغن کبد ماهی، منبع بسیار غنی از ویتامین D، یک عامل ضدالتهابی قوی و دارای خواص سلامتی بر سیستم قلبی و عروقی، هورمونی، ایمنی، تولیدمثل و عصبی است.

«فیروزی» همچنین ماهی‌های چرب مانند ماهی تن، ماهی قزل‌آلا و ماهی خال‌مخالی را سرشار از ویتامین D معرفی کرد.

او در مورد ماهی خاویار نیز به‌عنوان دیگر منبع غذایی سرشار از ویتامین D، ادامه داد: این ماده غذایی دارای امگا ۳ ویتامین‌های B۱۲، A ، E، B۶، آهن، منیزیم و سلنیوم است که موجب بهبود عملکرد سیستم عصبی، گردش خون و ایمنی بدن می‌شود.

این کارشناس ارشد تغذیه اضافه کرد: جگر گوساله نه‌تنها یک منبع بسیار خوب از ویتامین D است، بلکه یک ارگان ذخیره‌سازی برای بسیاری از مواد مغذی مهم از قبیل ویتامین‌های A، D، E، K، B۱۲ و اسیدفولیک و مواد معدنی مانند مس و آهن محسوب می‌شود و خوب است بدانیم یک تخم‌مرغ بزرگ نیز دارای حدود ۴۴ واحد ویتامین D است.

اهمیت حفظ ویتامین D موجود در غذاها

«فیروزی» گفت: ویتامین D یک ماده غذایی بسیار پایدار در مواد غذایی است که با بسیاری از تکنیک‌های پخت‌وپز با حرارت کم آسیب نمی‌بیند، اما مواد غذایی پخته شده در روغن مقداری از محتوای ویتامین D خود را از دست می‌دهند؛ به‌عنوان‌مثال سرخ کردن تخم‌مرغ، حدود ۲۰ درصد از محتوای ویتامین D را در مقایسه با سایر روش‌ها که حدود ۱۰ درصد برآورد شده است، کاهش می‌دهد.

این کارشناس ارشد تغذیه بهترین راه برای حفظ محتوای ویتامین D هرگونه مواد غذایی را پرهیز از پخت‌وپز با حرارت بالا و زمان پخت طولانی عنوان کرد و یادآور شد: ویتامین D برای حفظ سلامت روانی و عملکرد مناسب بدن حیاتی است و لازم است برای اطمینان از وجود مقدار مناسب از این ویتامین در رژیم غذایی روزانه، یک تلاش آگاهانه داشته باشیم.