با این ویتامین‌ها از پوکی استخوان فرار کنید

2 خرداد 1404

مصرف ویتامین D و K مانع از ابتلا به پوکی استخوان می‌شود.

ویتامین D و K در سلامت استخوان‌ها نقش اساسی دارند.

مصرف ویتامین K باعث کمک به مواد معدنی برای اتصال به استخوان‌ها می‌شود.

ویتامین D نیز به بدن کمک می‌کند کلسیم را جذب کند. افرادی که کمبود ویتامین D دارند، در معرض خطر بیشتری برای از دست دادن توده استخوانی هستند.

فرد می‌تواند از طریق قرار گرفتن در معرض نور خورشید، ویتامین D را جذب کند. مصرف ناکافی ویتامین D خطر ابتلا به پوکی استخوان را چند برابر می‌کند.