ویتامینDچگونه به تنظیم دوره‌های قاعدگی کمک می‌کند؟

12 دی 1403

سلامت زنان موضوعی پیچیده و چندوجهی است و یکی از جنبه‌های مهم آن «چرخه قاعدگی» است. عادات ماهانه منظم نه‌تنها نشانه سلامت باروری است، بلکه شاخصی از سلامت کلی بدن است.

پریودهای نامنظم می‌تواند به طرق مختلف زندگی زنان را مختل کند و بر سلامت جسمی و روحی تأثیر بگذارد. یکی از فاکتورهای تأثیرگذار، که در تحقیقات اخیر کشف شده است، نقش ویتامین D در سلامت قاعدگی است.

بر اساس تحقیقات علمی، بین سطوح پایین ویتامین D و سلامت قاعدگی ارتباطی وجود دارد. علت این ارتباط به نقش ویتامین D در تنظیم هورمون، کنترل التهاب و مدیریت درد مربوط است.

سطح کافی کلسیم و ویتامین D برای بلوغ به موقع تخمک ضروری است و یک عامل مهم برای داشتن چرخه‌های منظم قاعدگی محسوب می‌شود. دریافت کافی این ویتامین در کاهش شدت التهاب دیواره شکم در دوره پریود تأثیر مثبت دارد. تحقیقات جدید نشان می‌دهد کمبود ویتامین D در چرخهٔ قاعدگی اخلال ایجاد می‌کند؛ زیرا این ویتامین در فرآیند تخمک‌گذاری نیز نقش مهمی دارد و روند آغاز و پایان چرخه را تنظیم می‌کند.

دریافت کافی ویتامین D چه از طریق مصرف منابع طبیعی یا مکمل‌ها می‌تواند برای افراد مبتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک مفید باشد و علاوه بر تنظیم چرخه‌های قاعدگی، به بهبود حساسیت به انسولین، افزایش باروری و کاهش آندروژن‌های بالا کمک می‌کند.

منبع: **blog.socialboat**