

دو فایده مهم یک ویتامین برای سلامت جنسی زنان

تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین D می‌تواند فواید بسیاری بر جنبه‌های مختلف سلامت زنان داشته باشد.

ویتامین D نقش مهمی در سلامت باروری و تنظیم هورمون‌های زنانه دارد. بر همین اساس، اطمینان از دریافت میزان کافی ویتامین D برای بهبود فرآیندهای فیزیولوژیکی ضروری است. قرار گرفتن منظم در معرض نور خورشید، مصرف غذاهای غنی از ویتامین D مانند ماهی‌های چرب و محصولات لبنی غنی‌شده و مصرف مکمل‌های ویتامین D می‌تواند به حفظ سطوح کافی این ویتامین در زنان کمک کند.

گیرنده‌های ویتامین D در بافت‌های تولیدمثلی وجود دارند که نشان‌دهنده دخالت آن در سلامت باروری است. مطالعات نشان داده‌اند که کمبود ویتامین D با بی‌نظمی‌های قاعدگی، سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) و ناباروری در زنان مرتبط است. دریافت کافی ویتامین D ممکن است به تنظیم چرخه‌های قاعدگی، بهبود نتایج باروری و بهبود سلامت کلی باروری کمک کند.

ویتامین D در تنظیم هورمون‌های مختلف در زنان از جمله استروژن و پروژسترون نقش دارد. استروژن نقش مهمی در سلامت استخوان، عملکرد قلب و عروق و چرخه قاعدگی دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین D ممکن است سطح استروژن را تعدیل کند و به طور بالقوه بر این فرآیندهای فیزیولوژیکی حیاتی تأثیر بگذارد. علاوه بر این، کمبود ویتامین D با افزایش خطر بیماری‌های مرتبط با هورمون مانند سرطان پستان و اندومتریوز مرتبط است.