

## ויטמין D - חיוני לתפקוד המוח

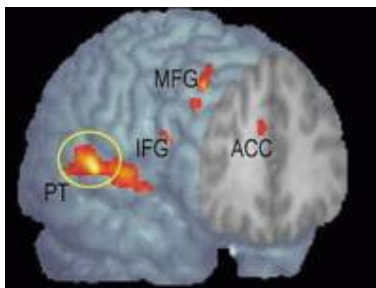
מאת: יפעת גדות

### ויטמין D יכול להשפיע על פרוטאינים במוח שידוע כי הם מעורבים ישירות בלימוד, זיכרון ושליטה מוטורית

• • •

ויטמין D עוזר לא רק לבניית עצמות בריאות, אלא מסתבר שגם לבניית מוח חזק.

בסקירה חדשה לגבי יתרונותיו של ויטמין D, חוקרים מהמוסד למחקר של בית החולים לילדים אוקלנד גילו כי ישנן ראיות רבות לכך שוויטמין D חשוב להתפתחות המוח ותפקודו. לדבריהם, אנשים בסיכון גבוה לחוסר בוויטמין צריכים לקחת תוספות.



מדענים רבים מודעים כיום לעובדה שוויטמין D מועיל לא רק לעצמות - עדויות הראו כי הוא מגן מפני מחלות אוטואימוניות כולל טרשת נפוצה וסוכרת מסוג 1, כמו גם מפני צורות מסוימות של סרטן, במיוחד סרטן המעי הגס וסרטן השד.

הסקירה שערכו הראתה כי ויטמין D יכול להשפיע על פרוטאינים במוח שידוע כי הם מעורבים ישירות בלימוד, בזיכרון, בשליטה מוטורית ואולי גם בהתנהגות אימהית וחברתית.

ויטמין D נמצא רק במספר מזונות כמו למשל דגים שומניים. הוא מוסף גם לחלב מועשר. אולם הכמות העיקרית של ויטמין D שאנו מקבלים היא מחשיפה לקרניים האולטרא סגוליות של השמש. אנשים עם עור בהיר סופגים ויטמין D בצורה יעילה פי שישה לעומת אלו עם עור כהה וזו אולי הסיבה מדוע אנשים בעלי עור כהה בצפון אמריקה או תושבי אירופה באזורים בהם החשיפה לשמש מועטה יותר נמצאים בסיכון לרככת, שברים בעצמות ואולי אף למחלות אחרות.

למרות הצורך במחקרים נוספים בנושא הסיכונים הבריאותיים של חוסר בוויטמין D, עורכי המחקר ממליצים לאנשים עם רמות נמוכות בצורה חריגה של הוויטמין - במיוחד תינוקות יונקים, קשישים ואמריקנים אפריקנים - להשתמש בתוספות.

[שלח לחבר](#)

[הדפסה](#)

[בימה חופשית+](#)

[כותבים ב-News1](#)

נוצר: 25/12/2007 | עודכן: 25/12/2007

[+כיתבו בפורומים של News1](#) | [+חדשות נוספות ברשת](#) | [+הודעות נוספות ברשת](#) | [בלוגים ברשת](#)

<http://www.news1.co.il/ArticlePrintVersion.aspx?docId=149652&subjectID=1>