

Έξτρα βιταμίνη D χρειάζονται όσοι έχουν λευκό δέρμα



Οι άνθρωποι με ανοιχτόχρωμο δέρμα που είναι επιρρεπείς στο ηλιακό έγκαυμα, καλό θα ήταν να παίρνουν διατροφικά συμπληρώματα βιταμίνης D, αναφέρουν βρετανοί επιστήμονες. Η σχετική μελέτη έδειξε πως ακόμη και όταν εκτίθενται πολύ στον ήλιο, ο οργανισμός τους δεν παράγει πάντοτε επαρκείς ποσότητες της βιταμίνης, η οποία είναι μεταξύ άλλων απαραίτητη για γερά οστά και δόντια.

Ωστόσο, οι ερευνητές διευκρινίζουν πως το εύρημά τους δεν σημαίνει πως όσοι έχουν λευκό δέρμα πάσχουν και από ανεπάρκεια βιταμίνης D, αλλά πως δεν την διαθέτουν σε επαρκώς υψηλές συγκεντρώσεις.

Επιπλέον, η υπερβολική έκθεση στον ήλιο αποτελεί μείζονα παράγοντα κινδύνου για εκδήλωση καρκίνου του δέρματος. Γι' αυτό τον λόγο, η λύ-

ση δεν είναι η αύξηση της έκθεσης στον ήλιο, αλλά μάλλον η λήψη συμπληρωμάτων της συγκεκριμένης βιταμίνης, λένε. Όπως γράφουν στην επιθεώρηση "Cancer Causes and Control" επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Ληντς, εξέτασαν τα επίπεδα της βιταμίνης D στο αίμα 1.203 εθελοντών, ανακαλύπτοντας πως στους 730 από αυτούς ήταν κατώτερα από το ιδανικό.

Όσοι εθελοντές είχαν πολύ ανοιχτόχρωμο δέρμα, με ή χωρίς φακίδες, είχαν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα της βιταμίνης D. Ανεπάρκεια βιταμίνης D θεωρείται πως έχει όποιος διαθέτει επίπεδα της βιταμίνης στο αίμα κάτω από 25 nmol/L. Πολλοί ειδικοί όμως πιστεύουν πως το ιδανικό είναι να έχει κανείς επίπεδα πάνω από 60 nmol/L.

Οι περισσότεροι άνθρωποι παράγουν επαρκείς ποσότητες της βιταμίνης όταν

καθημερινά εκτίθενται στον ήλιο επί 10-15 λεπτά. Μικρή ποσότητα λαμβάνουμε επίσης από τρόφιμα όπως τα ιχθυέλαια, τα παχιά ψάρια και τα εμπλουτισμένα γαλακτοκομικά.

Ωστόσο, οι άνθρωποι με λευκό δέρμα που επίσης κάγονται εύκολα από τον ήλιο, δεν φαίνεται να παράγουν ή να καταναλώνουν επαρκείς ποσότητες βιταμίνης D, σύμφωνα με την καθηγήτρια Τζούλια Νιούτον-Μπίσοπ και τους συνεργάτες της. Σύμφωνα με την κυρία Χείζελ Ναν, από τον επιστημονικό οργανισμό Cancer Research UK που χρηματοδότησε τη νέα μελέτη, "είναι πρόωρο να γίνουν επίσημες συστάσεις για λήψη συμπληρωμάτων της βιταμίνης, αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν με ασφάλεια να παίρνουν καθημερινά 10 μικρογραμμάρια από αυτήν, δίχως παρενέργειες".



Αξιοπίστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύνδευ



• Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία

Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.

• Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές **ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



• Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.

• Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.

• Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.



14334

• Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

•
10 Hassall Street
Parramatta, 2150

**ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ
ΠΕΝΘΟΥΣ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ
ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ
ΣΤΟΝ "ΚΟΣΜΟ"
9564 3288**

Funeral Notices, Death Notices & Obituaries Australia
www.deathandfuneralnotices.com.au

Reflections at Rookwood 02 9764 6088