

جلسه آموزشی تاثیر ویتامین D در زندگی

جلسه آموزشی نقش ویتامین D در پیشگیری و درمان بیماریهای مورخه ۹۵/۷/۱۰ با حضور خانم دکتر کوچک پور در سالن اجتماعات بیمارستان شهید دکتر بهشتی با حضور کلیه پرسنل اداری و درمانی تشکیل گردید.



جلسه آموزشی نقش ویتامین D در پیشگیری و درمان بیماریهای مورخه ۱۰/۷/۹۵ با حضور خانم دکتر کوچک پور (phd تغذیه) جهت کلیه پرسنل درمانی بیمارستان شهید دکتر بهشتی در محل سالن اجتماعات بیمارستان برگزار شد. در طی جلسه ابتدا منابع موجود ویتامین D و چگونگی سنتز آن در بدن توضیح داده شد، سپس در ادامه به بیماریهای مرتبط با کمبود این ویتامین اشاره شده و راههای کسب این ویتامین علی الخصوص روشهای طبیعی بیان شد.

بهترین و آسانترین روش سنتز ویتامین D در بدن : به آفتاب سلامی دوباره کنیم

قرار دادن روزانه به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه (از ۱۰:۰۰ صبح تا ۱۶:۰۰) کف دستها در معرض نور مستقیم می تواند به جذب ویتامین D در بدن کمک کند

لینک مطلب در سایت : <http://mrgums.ac.ir/?MID=21&Type=News&id=82>