

الفيتامينات والمعادن تدعم مناعة كبار السن



وجدت دراسة استمرت لمدة 12 أسبوعاً، أن كبار السن الذين تناولوا مكملات الفيتامينات المتعددة والمعادن يومياً مع كانوا يعانون الأمراض لفترات أقصر وبأعراض أقل حدة مقارنة بأنداهم الذين [C]الزنك وكميات عالية من فيتامين كانوا يتلقون علاجاً وهمياً. قام بتلك الدراسة باحثون من جامعة أوريغون ونشرتها مجلة «العناصر الغذائية». شملت الدراسة 42 شخصاً يتمتعون بصحة جيدة وتتراوح أعمارهم بين 55 و 75 عاماً؛ وقد أُجريت بحيث تقيس بالدم أثناء D و C تأثيرات المكمل في بعض مؤشرات جهاز المناعة. تم النظر أيضاً في مستويات الزنك والفيتامينات تناول المكملات، لأن هذه المغذيات الدقيقة مهمة لكفاءة المناعة.

يصبح الشخص عرضة لنقص الفيتامينات والمعادن بالجسم كلما تقدم به العمر، وأظهرت النتائج الحالية أن تناول كما أن أعراض المرض كانت أقل حدة وأقصر [C]مكملاتها ارتبطت بزيادة كبيرة في مستويات انتشار الزنك وفيتامين مدة.

