

Χρειαζόμαστε Φυλλικό οξύ και βιταμίνη D

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το φυλλικό οξύ, μία βιταμίνη που βρίσκεται στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, στα εσπεριδοειδή και στα όσπρια, συμμετέχει στη σύνθεση και την επιδιόρθωση του DNA. Η έλλειψή του φαίνεται να προδιαθέτει σε αυξημένο κίνδυνο για ΚΠΕ.

Ακόμη, η βιταμίνη D πιθανόν να εμφανίζει προστατευτικές ιδιότητες μέσω μείωσης του κυτταρικού πολλαπλασιασμού και της αναστολής της αγγειογένεσης. Γι' αυτό, συστήνεται τακτική αλλά ελεγχόμενη έκθεση στον ήλιο, καθώς η βιταμίνη D συντίθεται από το δέρμα υπό την επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας, και της κατανάλωση τροφίμων όπως τα ψάρια, το συκώτι και ο κρόκος του αυγού.

Πηγή: ikypros.com