

વિટામિન ડીનાં તત્ત્વો માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે

ઉપયોગી

ફ્રાન્સ અને અમેરિકામાં તાજેતરમાં જ કરાયેલા બે નવા અભ્યાસમાં દાવો કરવામાં આવ્યો છે કે વિટામિન ડી મહિલાઓની માનસિક સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ સુધારવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. મિન્નેપોલીસમાં વીએ મેડિકલ સેન્ટરમાં આ અભ્યાસ હાથ ધરાયો હતો. નવા અભ્યાસમાં જણાવાયું છે કે મોટી વયની મહિલાઓમાં વિટામિન ડીનું ઓછું પ્રમાણ ઘણાં નકારાત્મક પરિબલો તરફ દોરી જાય છે.

વિટામિન ડી મૂળભૂત રીતે મહિલાઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિમાં સુધારો કરે છે. આ અભ્યાસમાં વિટામિન ડીનું પ્રમાણ જળવનાર મહિલાઓને આવરી લેવાઈ હતી. આ અભ્યાસનાં તારણો તાજેતરમાં પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યાં છે. આ અભ્યાસમાં ૬,૨૫૭ મહિલાઓને આવરી લેવાઈ હતી.

ફ્રાન્સમાં યુનિએન્જર્સ વિંસટી હોસ્પિટલે પણ આ જ વિષય પર કરેલા અભ્યાસનાં તારણો પણ તાજેતરમાં રજૂ કરાયાં હતાં. આ અભ્યાસમાં ૪૯૮ મોટી વયની મહિલાઓને આવરી લેવાઈ હતી. આ અભ્યાસનાં તારણો તેમાં આવરી લેવાયેલ મહિલાઓનાં લક્ષણોના આધાર ઉપર નક્કી કરવામાં આવ્યાં હતાં. મોટી વયની મહિલાઓમાં વિટામિન ડીનું ઓછું પ્રમાણ રહેનારમાં ઘણી બીમારીઓ થઈ જાય છે.

બે અભ્યાસનાં તારણો ખરી કરવામાં આવ્યા બાદ જર્નર્સ ઓફ જેરોનટોલોજીમાં પ્રકાશિત કરવામાં આવેલા એક લેખમાં પણ અહેવાલને સમર્થન અપાયું છે, આમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે પૂરતા પ્રમાણમાં વિટામિન ડીનો ઉપયોગ નહીં કરનાર મહિલાઓ અને પુરુષો બંનેને જુદા જુદા રોગ થવાનો ખતરો વધી જાય છે.

ભોજનમાં વિટામિન ડી નહીં લેનારમાં આ તકલીફ રહેલી છે. વિટામિન ડીની અસર અંગે અગાઉ પણ ઘણા અભ્યાસ કરવામાં

આવ્યા છે પરંતુ ફ્રાન્સ અને અમેરિકામાં હજારોની સંખ્યામાં મહિલાઓને આવરી લઈને નવા અભ્યાસ બાદનાં તારણો વધુ અસરકારક છે.