

摄入高维生素 D 将会大大减少疾病的文章

此文章收集在 pandemicsurvivor.com

一项维生素 D 研究证实，我们人体每天需要摄取 4000 到 8000IU 的维生素 D 来维持足够的血清维生素 D 以降低疾病的发生。这包括糖尿病，癌症和多发性硬化症。Dr. Cedric Garland 说其他疾病的发生率也可以降低一半。

以前我曾经说过，每个人对维生素 D 的需求是不一样的。我们只有通过验证血清 25-二羟维生素 D3（其中一项人体生物标志）来确认。血清 25-二羟维生素 D3 正常值应当保持在 40ng/ml 或以上。最理想是能保持 60 到 80ng/ml。

如果您想了解关于这项科学研究更多的讯息，请阅读这份发表在“癌症预防研究，癌症研究与治疗国际杂志”的文章。

<http://www.grassrootshealth.net/garland02-11> by DR. CEDRIC F. GARLAND, CHRISTINE B. FRENCH, , LEO L. BAGGERLY, and ROBERT P. HEANEY。