

بالفيديو.. "سعود الشهري" يكشف علاقة طريقة المشي بمستوى فيتامين د في الجسم

18 يناير، 2026



كشف طبيب الأسرة سعود الشهري عن علاقة طريقة المشي بمستوى فيتامين د في الدم.

وأوضح عبر فيديو على حسابه في منصة "إكس" أن الدراسات العلمية وجدت أن من يمشي بهدوء وببطء تكون تراكيز فيتامين د النشط في دمه منخفضة، بينما كلما كان المشي بشكل جيد ونشط، زادت مستويات الفيتامين في الدم.

وأضاف الشهري أن فيتامين د له فوائد كبيرة للعظام والمناعة وحتى للوقاية من الاكتئاب.

https://x.com/saud_alshehry_/status/2012764527788528098