

تطبيقات حياتية

فيتامين (د)

يتم بناؤه في الجلد عن التعرض لأشعة الشمس، ويطلق عليه فيتامين الشمس.

أهمية فيتامين (د):

المسؤول عن زيادة امتصاص الأمعاء للكالسيوم، فنقصه يؤدي إلى نقص امتصاص الكالسيوم.

أعراض نقص فيتامين (د) أو الأمراض المرتبطة بنقصه:

1. مرض الكساح عند الأطفال.
2. لين العظام وهشاشتها عند البالغين.
3. الإصابة بالاكتهاب.
4. زيادة الفرصة للإصابة بارتفاع كوليسترول الدم وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

طريقة تعويض نقصه:

1. الغذاء.
 - صفار البيض.
 - الكبد.
 - الأسماك كالسلمون والتونة.
2. المستحضرات الدوائية مثل المتممات الغذائية.