

أهمية فيتامين (D)

فيتامين (D) هو فيتامين ذؤوب في الدهن و يعمل كهرمون ستيرويدي. الجسم يصنع فيتامين (D) من الكوليسترول عن طريق تعرض الجسم لأشعة الشمس فوق بنفسجية. هناك عوامل تؤثر على الكمية التي يصنعها الجسم من فيتامين (D)، مثل لون الجلد، العمر، الوقت والكمية التي يتعرض بها الجسم لأشعة الشمس و الموقع الجغرافي. أهمية فيتامين (D) تظهر في تأثيره الواسع على الكثير من أجهزة الجسم مثل، العظام، الأمعاء، جهاز المناعة و الجهاز القلبي الوعائي، البنكرياس، العضلات، الدماغ و التحكم في دورات الخلية. لكن العمل الرئيسي أو الأساسي لهذا الفيتامين هو المحافظة على مستوى الكالسيوم والفسفور في الدم و دعم الجهاز العظمي.

هل تعلم أن؟

- تناول البيض بشكل منتظم يقوي الجهاز المناعي في الجسم.
- البيض مفيد للنظر و يمنع انحلال الشبكية.
- ادخال البيض في غذائنا يقلل من الإصابة باعتام عدسة العين.
- البيض يساعد على تقليل الإصابة بسرطان الثدي.
- البيض يساعد على نمو الشعر و الأظافر لأحتوائه على كمية عالية من الكبريت، الفيتامينات و المعادن.
- البيض يحتوي على فيتامين (D) و هو مفيد للعيون و الجلد.
- البيض يحتوي على مغذي يسمى الكولين المفيد في تنظيم الجهاز العصبي، الدماغ و الجهاز القلبي الوعائي.

