D VİTAMİNİ

Bu vitamin dişlerin ve kemiklerin içindeki iliğin sıhhatli olmasını sağlar. Kemik rahatsızlıklarını, bilhassa raşitizm hastalığını önler. Güneş ışınları deri ile temas haline gelince vücutta bulunan D vitamini ibtidai maddelerini hakiki D vitamini haline dönüştürür.
Bu vitaminin aşırı kullanımı organizmaya büyük zararlar verebilir. D vitamini yiyeceklerde az bulunur. Aktif hale geçebilmesi için güneş ışınlarına ihtiyaç vardır.
Bu vitamin terayağı, süt, yoğurt, balık, balık yağı, mantarda bir miktar bulunmaktadır.

© lezzetler.com tarif no:18521 • adı:D Vitamini • gönderen:özgülarıca • indirme tarihi:19.04.2024 - 19:02