



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

D VİTAMİNİ

Bu vitaminin eksikliği çocuklarda raşitizm, büyüklüklerde kemik yumuşaması hastalığına yol açar. Bu hastalıklarda kemiklerdeki kalsiyum azalması çarpıklıklara sebebiyet verir. Bu yüzden, gelişmekte olan çocuklara D vitamini vermek ihmal edilmemelidir. Ayrıca gebelere, güneş görmeden çalışan gece işçilerine ya da yer altı işçilerine, kemiklerinde kırık olanlara balıkyağının, sütle birlikte bol miktarda verilmesi çok yararlıdır. Yumurta sarısı ve balıkyağında çok bol bulunan D vitamini, tereyağı, sardalya ve som balığında da bol oranda bulunur. Ayrıca karaciğer, yeşil sebzeler, süt ve kremada da D vitamini vardır.

D vitamininin ham maddesi, güneş ışığındaki ultraviyole ışınlarının etkisiyle kolaylıkla D3 vitamini haline geçtiğinden güneş banyosu yapanlarda bu vitaminin eksikliğinden doğan belirtilere pek fazla rastlanmamaktadır.

Marulda ve yeşil salatada da bol miktarda D vitamini vardır.