



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

D VİTAMİNİ

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Yağda çözünen, kemik oluşması ve büyümesi için gerekli olan bir vitamindir.

Vücut Çalışmasındaki Görevleri

1. Kalsiyum ve fosforun emilimini artırır.
2. Kalsiyumun kemik ve dişlerde depolanmasını sağlayarak yapılarının daha güçlü olmasını sağlar.
3. Deride tümör oluşumunu önler.
4. Hormonların (paratroid) fonksiyon görmesini sağlar.

Kaynakları:

Her yaş ve durumdaki bireyler için en iyi ve en kolay bulunan D vitamini kaynağı güneş ışınlarında yararlanmaktır. Ancak vücudun güneş ışınları ile direkt temas etmesi gerekmektedir. D vitamininin en zengin kaynağı balık yağıdır. Balık, karaciğer, yumurta sarısı, süt, tereyağı kaynaklarındandır. Gelişmiş ülkelerde margarinlere, süt ve ürünlerine, hazır bebek mamalarına D vitamini eklenmesi zorunludur. Çeşitli ülkelerde yapılan araştırmalarda D vitamini alımının çocuklarda ve yetişkinlerde yetersiz olduğu ortaya çıkmıştır. D vitamininin en ucuz kaynağı olarak gösterilen güneşten bilinçli bir şekilde yararlanılması gerektiği vurgulanmış ve yararlanılamayan durumlarda ek vitamin alımına gerek duyulduğu belirtilmiştir.

Yetersizliğinde Görülen Bozukluklar:

1. Çocuklarda yetersizliği ile ilgili belirtiler iskelet sisteminde görülür.
2. Çocuklarda kemiklerde şekil bozuklukları (raşitizm), yetişkin ve yaşlılarda kemiklerde yumuşama (osteomalasia), kemiklerde kalsiyum çekilmesi (osteoporoz) görülür.

Fazlalığında Görülen Belirtiler:

Vücudumuzda depolandığı için çok fazla miktarda D vitamini alınırsa toksin (zararlı) etki gösterebilir. Kas ve kemiklerde zayıflık, aşırı kanama ve diğer sorunlara neden olabilir. D vitamini için toksin doza (aşırı doza) besinlerle veya güneş ışınlarıyla ulaşmak mümkün değildir. Bu düzeye vitamin tableti yoluyla ulaşılabilir.

Günlük Gereksinim:

Yaşlılarda, çocuklarda, gebelerde ve emzicilik döneminde ihtiyaç artmaktadır. Bireyin güneş ışınlarıyla temas derecesi değişik olduğundan günlük gereksinimlerinin ne olduğu kesin olarak bilinememektedir.

Altı yaşından büyük çocuklar ve yetişkinler içinde 2,5 [?] 5 mcg D vitamini alınması önerilmektedir. D vitamini içeriği nedeniyle özellikle kış aylarında haftada 2-3 kez yağlı balık tüketmek hem elzem yağ asitleri hem de vitamin içeriği nedeniyle faydalıdır.

Örneğin: Yenebilir besinlerin 100 gramlarında bulunan D vitamininin mcg olarak miktarları şöyledir:

Yağlı balıklar 5 [?] 45
Yumurta 1.25 [?] 1.5
Süt, yoğurt 0,1
Tereyağı 0.25 [?] 2.5