

உயிர்ச்சத்து D பற்றிய தகவல்

உறுதியான எலும்புத் தொகுதியொன்றை உருவாக்குவதில் உயிர்ச்சத்து D ஒரு முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது. இது சிறார்கள்க்கு எலும்புகள் சரியாக, நேராக வளர்வதற்கும் உறுதியாவதற்கும், வளர்ந்தவர்களுக்கு என்புத்தேய்வு மற்றும் முறிவை தவிர்க்கவும் உதவுகிறது. உயிர்ச்சத்து D யானது ஒரு சில புற்றுநோய்கள், தொற்றுநோய்கள் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு தொகுதியில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு எதிராக கூட செயற்படுவதாக நம்பப்படுகிறது.

போதியளவு உயிர்ச்சத்து D யை எவ்வாறு பெறலாம்?

சூரியக்குளியல் மூலமும் இவ் உயிர்ச்சத்து அதிகமுள்ள கொழுப்பு மீன்களான (makrell, laks, ørret, sild), "ekstra lett" (" கொழுப்புஅதிகம் அகற்றிய ") உயிர்ச்சத்து D சேர்க்கப்பட்ட பால் அல்லது மீன்எண்ணை அல்லது மீன்எண்ணை குளிகைகளை உட்கொள்வதன் மூலம் பெறலாம். பனிக்காலத்தில் உயிர்ச்சத்து- D அதிகமுள்ள உணவை உட்கொள்வது அல்லது ஊட்டச்சத்தாக சேர்த்துக் கொள்வது மிக முக்கியமாகும்.

உயிர்ச்சத்து D குறைபாடு யாருக்கு ஏற்படுகிறது ?

கர்ப்பவதிகள், கைக்குழந்தைகள் மற்றும் முதியோருக்கு உயிர்ச்சத்து D மிகவும் முக்கியமாகும். குறிப்பாக வட பிராந்திய நாடுகளில்(Norden) வசிக்கும் உடலின் பெரும்பாகத்தை மறைத்து உடையணியும் பெண்கள் இக்குறைபாட்டை பிரத்தியேகமாக எதிர்நோக்கலாம். அத்துடன் அரிதாக ஏற்படும் ஒரு சில நோய்களும் காணப்படுகின்றன. உயிர்ச்சத்து D குறைபாடு எப்போதும் தெளிவான அறிகுறிகளை வெளிக்காட்டும் எனக் கூறமுடியாது ஆனால் வளர்ந்தவர்களிடையே களைப்பு, உடல்நலம் குன்றிய தன்மை மற்றும் தசைகளில் பரவலாகவும், இடுப்பின் கீழ்பகுதியிலும், காலிலும் வலியை ஏற்படுத்தலாம். இரத்தப்பரிசோதனைகள் மூலம் உயிர்ச்சத்து D குறைபாட்டைக் கண்டறியலாம்.

உயிர்ச்சத்து D குறைபாட்டிற்கு எவ்வாறு சிகிச்சை வழங்கலாம் ?

நோர்வேயில் பலர் குறைந்தளவு உயிர்ச்சத்து D யை உடலில் கொண்டுள்ளனர். இதனால் பெரும்பாலானவர்கள் உயிர்ச்சத்து D யைச் சேர்த்துகொள்வதனால் பயன் பெறுவார்கள். இதனை மீன்எண்ணை அல்லது மீன் எண்ணை குளிகைகள் அல்லது உயிர்ச்சத்து D கொண்ட ஊட்டச்சத்தை உட்கொள்வதன் மூலம் இலகுவாகப் பெறலாம். கர்ப்பவதிகள் அனைவரும் உயிர்ச்சத்து Dயைச் சேர்த்து உட்கொள்வது சிறந்ததாகும்.

தேவைக்கு அதிகமானளவு உயிர்ச்சத்து D யை உட்கொள்வதும் விரும்பத்தக்கதல்ல. உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி பெட்டியில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவை விட மேலதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டாம்.

பாரதாரமான உயிர்ச்சத்து D குறைபாடு ஏற்படும் பட்சத்தில் ஒரு சில சந்தர்ப்பங்களில் வீரியம் மிக்க மருந்துகளை பாவிக்க வேண்டி ஏற்படலாம். இதற்கான மருந்து சீட்டை மருத்துவரிடம் பெறலாம்.