



Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης
Ιατρός,
Ωτορινολαρυγγολόγος,
Οδοντίατρος
Διδάκτωρ της Ιατρικής
Σχολής του Πανεπιστημίου
Αθηνών
Τηλ: 2744023768,
6944280764, e-mail:
pharmage@otenet.gr
www.gelis.gr
www.pharmagel.gr
www.oilpedia.gr
www.allergopedia.gr
www.gkelanto.gr
www.curcumin.gr
www.d3gkelin.gr
www.vitaminb12.gr
www.zinc.gr
www.gkelimedicallexicon.
gr
www.prolipscarcinon.gr



Αικατερίνη Γέλη

Ιατρός,

Ακτινοδιαγνώστρια

με ιδιαίτερο ενδιαφέρον

στην Ιατρική Διατροφολογία,

Ακτινοδιαγνωστική και

Υπερηχογραφική

Διαγνωστική,

Περιβαλλοντική Ιατρική,

Συμπληρωματική Ιατρική.

Διεύθυνση Ιατρείου:

Παπαληγούρα 16, Άσσος

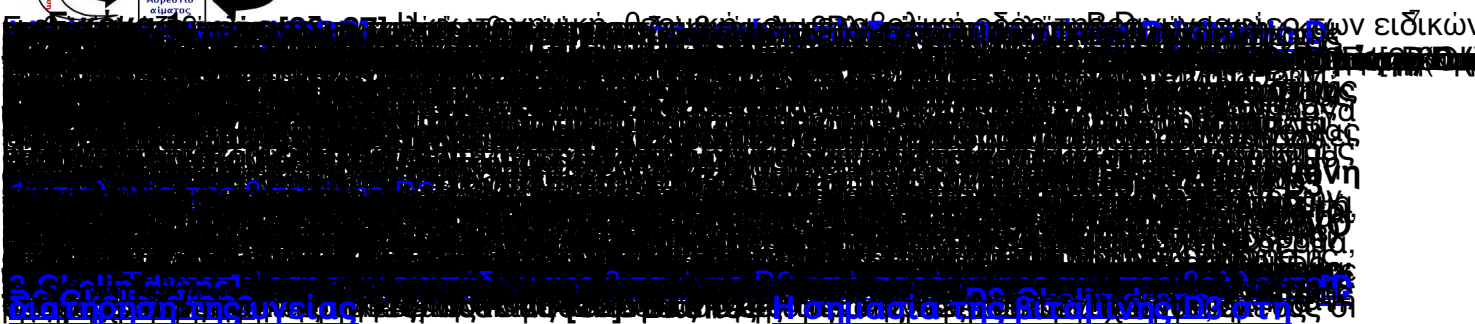
Κορινθίας, Τηλ. 2741087758,

6944644820 email:

kgkeli@hotmail.com

ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D (Βλ. επίσης: Η σημασία του όρου βιταμίνη D) **βι**
Η βιταμίνη D είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη που βρίσκεται σε μικρές ποσότητες στο
πρόϊον του ήλιου, σε ορισμένα ψάρια (σολομός, σκουμπρί) και σε ορισμένα
προϊόντα (π.χ. γάλα, αυγό, ψάρι). Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για την
απορρόφηση του ασβεστίου και την υγεία των οστών. Η έλλειψη βιταμίνης D
μπορεί να οδηγήσει σε οστεoporosis, οστεomalacia και άλλες παθήσεις.
Η βιταμίνη D είναι επίσης σημαντική για την υγεία του ανοσοποιητικού συστήματος
και για την πρόληψη της νόσου του Alzheimer.

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ
Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Τετάρτη, 12 Μάιος 2021 09:19





Ενώ ο Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος θεωρεί τα 20 ng/ml επαρκή, εν τούτοις ένας πειστικός αριθμός ερευνών π

[illegible]

[illegible]