

Η βιταμίνη D είναι μια βιταμίνη που δημιουργείται στον ανθρώπινο οργανισμό με την επίδραση του ηλιόφωτος. Υπεύθυνη για τη βιοσύνθεση στο δέρμα της βιταμίνης D είναι η υπεριώδης ακτινοβολία Β.

Κατά την έκθεση του δέρματος, τα υπεριώδη φωτόνια Β εισέρχονται στο δέρμα και δρουν στα κερατινοκύτταρα της επιδερμίδας, φωτολύοντας την 7-διυδροχοληστερόλη (παράγωγο της χοληστερόλης) προς προβιταμίνη D₃, η οποία με τη σειρά της, υπό την επίδραση της θερμοκρασίας του σώματος ισομερίζεται προς βιταμίνη D₃.

Ορος βιταμίνη D περιλαμβάνει όλες τις μορφές της βιταμίνης, από τις οποίες σημαντικότερες για τους ανθρώπους είναι η D₂ και D₃. Κλινικής όμως σημασίας είναι η βιταμίνη D₃



Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Παρασκευή, 21 Μάιος 2021 06:47

Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης
Ιατρός,
Ωτορινολαρυγγολόγος,
Οδοντίατρος,
Διδάκτωρ της Ιατρικής
Σχολής του Πανεπιστημίου
Αθηνών
Τηλ. 2744023768,
6944280764, e-mail:
phatmagel@otenet.gr
www.gelis.gr
www.phatmagel.gr
www.otpe-dia.gr
www.allergopedia.gr
www.gkelanto.gr
www.circumlin.gr
www.d3gkelin.gr
www.vitaminb12.gr
www.dtic.gr
www.gkellimedicallexicon.
gr
www.prolipiscarcinoma.gr



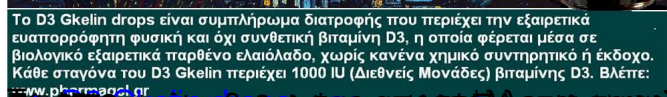
□ □ □

Αικατερίνη Γκέλη

Ιατρός,
Ακτινοδιαγνώστρια
με ιδιαίτερο ενδιαφέρον
στην Ιατρική Διατροφολογία,
Ακτινοδιαγνωστική και
Υπερηχογραφική
Διαγνωστική,
Περιβαλλοντική Ιατρική,
Συμπληρωματική Ιατρική.
Διεύθυνση Ιατρείου:
Παπαληγούρα 16, Άσπος
Κορινθίας, Τηλ. 2741087758,
6944644820 email:
kgkeli@hotmail.com

Παρακαλούμε να λαμβάνετε την απαραίτητη δόση βιταμίνης D3 για την υγεία σας. Η βιταμίνη D3 είναι απαραίτητη για την υγεία των οστών, την ανοσία και την καρδιά. Η έλλειψη βιταμίνης D3 μπορεί να οδηγήσει σε οστεoporosis, λοιμώξεις και καρδιακές παθήσεις. Η βιταμίνη D3 βρίσκεται στον ήλιο, στα ψάρια και σε συμπληρώματα διατροφής. Η δόση που πρέπει να λαμβάνετε είναι 1000-2000 IU ημερησίως. Η βιταμίνη D3 είναι απαραίτητη για την υγεία σας. Η έλλειψη βιταμίνης D3 μπορεί να οδηγήσει σε οστεoporosis, λοιμώξεις και καρδιακές παθήσεις. Η βιταμίνη D3 βρίσκεται στον ήλιο, στα ψάρια και σε συμπληρώματα διατροφής. Η δόση που πρέπει να λαμβάνετε είναι 1000-2000 IU ημερησίως.

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Παρασκευή, 21 Μάιος 2021 06:47



www.pharmagol.gr