

## تطبيقات حياتية

### فيتامين (د)

يتم بناؤه في الجلد عن التعرض لأشعة الشمس، ويطلق عليه فيتامين الشمس.

### أهمية فيتامين (د):

المسؤول عن زيادة امتصاص الأمعاء للكالسيوم، فنقصه يؤدي إلى نقص امتصاص الكالسيوم.

### أعراض نقص فيتامين (د) أو الأمراض المرتبطة بنقصه:

1. مرض الكساح عند الأطفال.
2. لين العظام وهشاشتها عند البالغين.
3. الإصابة بالاكتهاب.
4. زيادة الفرصة للإصابة بارتفاع كوليسترول الدم وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

### طريقة تعويض نقصه:

1. الغذاء.
  - صفار البيض.
  - الكبد.
  - الأسماك كالسلمون والتونة.
2. المستحضرات الدوائية مثل المتممات الغذائية.