

D witaminine başgaça “güneş” hem diýilýär, sebäbi ol günüň ultramelewşe şöhlesiniň täsiri bilen emele gelýär. Emele gelýän witaminiň mukdaryna köp faktorlar: günüň täsiri edýän derisiniň üstüniň meýdany, ýylyň pasly, geografiki giňişlik, deriniň ýakallygy, adamyň ýaşy täsir edýär.

D witamininiň peýdasy:

-kalsiniň we fosforyň özleşdirilmegine ýardam edýär;

-süňkleriň we dişiň ösmegi üçin zerurdyr;

-ganyň lagtalanmagy üçin we ýürek işjeňligini goldamak üçin peýdaly;

-infeksiýalar bilen zäherlenmek töwekgelçiligini kemeldýär we diabetiň döremegini azaldýar;

-daýanç hereket ediş ulgamynyň işinde gatnaşýar.

D vitamini ýetmezçilik edende çagalarda rahat keseli dörap bilýär, ulularda bu witaminiň ýetmezçiligi osteomalýasiýanyň (süňkleriň ýumşamagynyň) we osteoporozyň (süňk dokumasynyň dykzlygynyň peselmegine) döremegine ýardam edýär. Bioaktiv goşundylardaky D witaminiň köp mukdary ganda kalsiniň derejesiniň ýokarlanmagyna we böwrek ýetmezçiligine getirip biler. Ýmit bilen D witamininiň artykmaç alynmagy, eger-de balyk ýagyny köp sarp etmeseň, asla mümkin däl.

Bilşimiz ýaly, D witaminiň esasy wezipesi-fosforyň we kalsiniň bedene siňmegini üpjün etmek. Şunuň bilen baglylykda, trawmotolog-ortoped lukmany Olga Limorenko D witaminini kabul etmegiň käbir ýönekeý düzgünleri hakynda şeýle diýýär:

Onuň aýtmagyna görä, D witaminini D3-e we D2-ä bölmeli. Olaryň birinjisi-holekalsiferol bedene ultramelewşe şöhleleri arkaly girýär, ikinjisi-ergokalsiferol bolsa ýmitiň düzümünde bolýar. D2 witamininiň ýeterlik bolmagyny üpjün etmek üçin ýagly süýt önümlerini we ýagly balyklary iýmeli. Ol belli bir mukdarda ýumurtganyň, şeýle hem “lisička” diýlip atlandyrylýan kömelekleriň düzümünde hem bar. Bu önümler güneşli günleri az bolýan sebitlerde ýaşayan adamlar üçin has-da peýdalydyr.

ABŞ-ly alymlar geçiren gözleglerinde, gün şöhlesiniň adamy depressiýadan goraýandygyny anykladylar. Gözlegler netijesinde, gün şöhlesiniň beýni tarapyndan bölünip çykýan

melatonini azaltmaga we bagt garmony diýlip atlandyrylýan serotonininiň köpelmegine täsir edýändigi anyklanyldy. Bu bolsa köp keselleriň döremek töwekgelçiligine D witaminiň ýetmezçiligi sebäp bolýandygyny aňladýar.

Alymlar hemişe gamgyn bolup ýören adamlara D witaminiň ýetmezçilik edýänini aýdýarlar. Beden üçin zerur bolan D witaminiň diňe 10 göterimini ýimit bilen alyp bolýar. Lukmanlar ýumurtganyň sarysy, sygyr bagry we balyk ýagy ýaly ýimitleriň D witaminiň iň oňat çeşmesidigini mundan başga-da bedene zerur bolan D witaminiň köpüsiniň gün şöhlelerinden alynmalydygyny belleýärler.

**Sülgün MÄMMEDOWA**

**S.A. Nyýazow adyndaky Türkmen oba hojalyk**

**uniwersitetiniň talyby**