



+ ما هو نقص فيتامين د أو عدم كفاية فيتامين د؟

نقص فيتامين د هو حالة طبية تظهر عندما تكون كمية فيتامين د في الجسم غير كافية وبالتالي لا يقوم الجسم بأداء وظائفه بشكل صحيح .

عدم كفاية فيتامين د هو حالة طبية تنشأ عندما تكون مستويات فيتامين د في الجسم ليست منخفضة جدًا، ولكنها لا تزال غير مثالية.

+ مقارنة بين فيتامين د ٢ وفيتامين د ٣

يوجد نوعان من فيتامين د، فيتامين د ٢ وفيتامين د ٣. يُشتق فيتامين د ٢ من المنتجات الحيوانية بينما يُشتق فيتامين د ٣ من النباتات.

يعتبر فيتامين د ٣ هو الأكثر فاعلية في رفع مستوى فيتامين د في الجسم. ومع ذلك، فإن علاقة هذا الأمر بصحة الإنسان لا يزال قيد المناقشة.

يُطلق على فيتامين د في بعض الأحيان "فيتامين شروق الشمس" وذلك لأن من ٨٠ إلى ٩٠٪ من فيتامين د يتم إنتاجه داخل الجلد نتيجة للتعرض لأشعة الشمس.