

# Ushqimet e pasur me vitaminë D



Vitaminat janë materiet organike të cilat gjenden në bimë, shtazë dhe mikroorganizma. Vitaminat mundësojnë zhvillimin normal të proceseve metabolike prandaj organizmit i nevojiten çdo ditë, në sasi të ndryshme, por kryesisht të vogla. Për të pasur një shëndet të mirë, zhvillim normal dhe për riprodhim duhet që të futen në organizëm ashtu si edhe aminoacidet esenciale. Vitaminat dhe materiet nga të cilat krijohen vitaminat gjenden në ushqim në sasi të ndryshme. Duke pasur parasysh se një ushqim nuk përmban të gjitha vitaminat, atëherë duhet konsumuar ushqime të ndryshme për të furnizuar organizmin me të gjitha vitaminat.

## Vitamina D

Vitamina D (kalciferoli), ose siç quhet edhe “vitaminë e diellit” është identifikuar për herë të parë në fillim të shekullit të 20, e cila mund të sintetizohet nga trupi i njeriut (fillon në lëkurë) nëpërmjet veprimit të diellit. Vitamina D është e tretëshme në yndyra. Në vendet e zhvilluara, mungesa e vitamina D, paraqitet deri në 50% të të rriturit dhe se është kryesisht për shkak të prodhimit të ulët të tij në lëkurë që rezulton nga ekspozimi i pamjaftueshëm ndaj diellit, dhe në një shkallë më të vogël nga një konsum i ulët i artikujve ushqimore të pasur me vitaminë D.

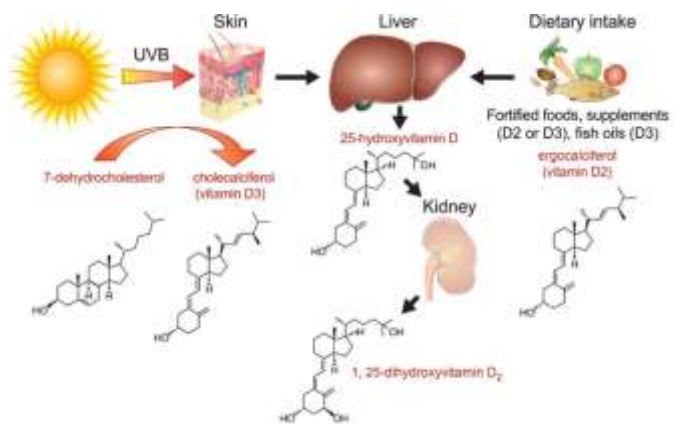


Image: Oxford University Press

## Rëndësia e vitaminës D për shëndet

- Është e rëndësishme për absorbimin e kalciumit;
- Nevojitet për kontraktimin e muskujve;
- Është çelësi për të aktivizuar sistemin imunologjik;
- Është e rëndësishme për rritjen dhe zhvillimin e fëmijës, sepse pa atë nuk bëhet kalcifikimi i eshtrave dhe të dhëmbëve;
- Zvogëlon rrezikun e kancerit të gjirit;
- Ndihmon në sintezën e membranave të mukozës;
- E shton vitalitetin: një hulumtim i ri amerikan ka çuar në përfundimin se me një sasi të mjaftueshme të vitaminës D më lehtë humbet pesha trupore.

## Prezenca e vitaminës D në ushqim

Vitamina D i referohet grupit prej katër vitaminave (D1, D2, D3 dhe D4) të cilët janë të tretshëm në vajra dhe yndyra dhe janë përgjegjës për të rritur thithjen e kalcium, hekurit, magnezit, fosforin dhe zinkut në zorrë. Për njerëzit, komponimet më të rëndësishme në këtë grup janë vitamina D<sub>2</sub> dhe D<sub>3</sub>. Këto vitamina sigurohen zakonisht me konsumimin e ushqimit si dhe shtojcave të ndryshme si suplementet.

Njeriut i nevojiten përafërsisht 400 IU deri në 600 IU (International Units-njësi ndërkombëtare) vitaminë D në ditë. Kjo sasi gjendet në rreth 105 gram vaj trofte ose 84 gram kërpudhë Maitake ose rreth një litër qumësht i sojës i fortifikuar (pasuruar) me vitaminën D. Në literaturë gjendet edhe rekomandimi prej 800 IU edhe më shumë, por duhet pasur kujdes me mbidozë të vitaminës D sepse shkakton efekte negative.

## Në vijim disa artikuj që përmbajnë vitaminën D

Shpesh thuhet se ushqimet më të pasura me vitaminë D janë ato me origjinë shtazore. Ka vetëm disa burime natyrale të ushqimit të pasur me vitaminën D. Pasi që njeriu e ka të vështirë të siguroj vitaminën D të nevojshme nga ushqimi, prandaj disa ushqime janë të fortifikuar me vitaminë D si psh qumështi, margarina, etj., si dhe për vegjetarianët<sup>1</sup> ka zgjidhje të cilat përfshijnë disa artikuj ushqimor.

**Frutat e detit** – vajrat e peshkut, sidomos të përfituara nga mëlçia e bakallarit, përmbajnë shumë vitaminë D (më shumë se 1000 IU në 85 gram). Vaji i peshkut zakonisht përdoret si një shtesë diete kur ka një mungesë të vitaminës D. Edhe shumë lloje tjerë të peshqve janë të pasura me këtë vitaminë, p.sh.: salmoni (3600 IU), skumbri (3400 IU), harenga (1300 IU), sardelet (250 IU), etj.



**Produktet e qumështit** – qumështi dhe produkte e tij janë në vendin e dytë sa i përket ushqimit që përmbajnë vitaminën D. Qumështi i skremuar dhe qumështi i fortifikuar përmban rreth 100 IU të kësaj vitamine, po ashtu edhe qumështi i sojës është një burim edhe më i pasur, rreth 120 IU të vitaminës D.



**Ushqime të tjera me origjinë shtazore** - Vezët përmbajnë rreth 40 IU të vitaminës D. Rekomandohet që gjithmonë të konsumohen vezë të freskëta. Mëlçia e viçit, proshuta dhe sallami përmbajnë sasi të vogla të vitaminës D.

Kërpudhat maitake, shampinjonat dhe ato shiitake janë gjithashtu burime të shkëlqyera ushqimore të vitaminës D. Drithëra të fortifikuara, lëngu i portokallit, orizi, tofu, etj., janë disa prej ushqimeve të pasura me vitaminë D.

