

ماهو المصدر الأساسي لفيتامين د ؟

القوليات

الشمس

اللحوم

كل الأطعمة التالية تحتوي على فيتامين د ماعدا ؟

البيض واللحوم

الأسماك الزيتية (السالمون والسردين)

الخضروات والفواكه

ماهو المرض المصاحب لفيتامين د؟

هشاشة العظام

السكري

ارتفاع ضغط الدم

ماهو المعدن الذي يتأثر إمتصاصه بفيتامين د؟

الصوديوم

اليوتاسيوم

الكالسيوم

كل هذا العوامل تؤثر على مستوى فيتامين د في الجسم ماعدا ؟

التدخين

الرياضة

فصل الشتاء

What is the main source of vitamin D?

Legumes

Sun

Meat

All these foods contain vitamin D, except?

Eggs and meat

Oily fish (salmon, sardines)

Vegetables and fruits

What is the disease associated with vitamin D?

Osteoporosis

Diabetes

Hypertension

what is the mineral that is affected by absorption of vitamin D?

Sodium

Potassium

Calcium

All this factors influenced the level of vitamin D in the body except?

Smoking

Sports

Winter...