



ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ, ರಕ್ತ ಪ್ರಸರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿರುವವರಿಗೆ, ಬಿ.ಪಿ, ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್, ಮಧುಮೇಹ, ಸ್ಪಾಲ್ಟ, ಸಂಧಿವಾತ, ಉಬ್ಬಸ, ಋತುಪೂರ್ವಯಾತನೆ, ವಸಡಿನ ತೊಂದರೆ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗವಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ...

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಒಂದು ಶತಕೋಟಿ ಜನರು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಾಧೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಯಾದ, ಮೂಳೆ ವೃದ್ಧವಾಗುವ ರಿಕೆಟ್ಸ್ ವ್ಯಾಧಿಯು, ಮೂಳೆಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗುವ ಎಲುತೂಕಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಬಹುದು. ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸಾದವರು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬಿದ್ದುಹೋದರೆ

ಮೂಳೆಗಳು ಮುರಿಯದಂತೆ ಇರಬೇಕಾದರೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಅವಶ್ಯಕ.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಮೈನರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳು 12-14 ವಯಸ್ಸಿಗೆ ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ . ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಮೀನು, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಅಣಬೆಗಳಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಹಾರದಿಂದ ನಮಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ನಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮುಖ, ಕೈಗಳು, ಭುಜಗಳು ಎಳೆಯ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಸೂರ್ಯನ

ಬಿಸಿಲೆಂದರೆ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು. ದೇಶವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸನ್ ಬಾತ್ (Sun bath) ಅಂದರೆ ಹಾಯಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಹವ್ಯಾಸವೇ ಆಗಿಹೋಗಿದೆ. ಸೂಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು, ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಿಸಿಲು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೆರೋಟಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಚರ್ಮವನ್ನು ಸೋಕಿದಾಗ ಜೀವಕಣಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಪಡೆಯಲು ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನಿಂತು ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗುವ, ಸುಡುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಚರ್ಮ ಚುರುಗುಟ್ಟಲು ಬೇಕಾದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಆ ದಿನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಾಗ ಹೆಚ್ಚು, ಕೈಕಾಲುಗಳು, ಮುಖಕ್ಕಿಂತ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲು ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗೌರವಾರ್ಧ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ನಿತ್ಯವೂ 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕರಿಯ ಚರ್ಮದವರು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಚರ್ಮ ಸುಡುವಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನಿತ್ಯ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಚುರುಗುಟ್ಟಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೋ ಅದರ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಸಮಯ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ನೀವು ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೀಮ್ ಲೋಷನ್ ಬಳಸಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಮನೆಯೊಳಗೇ ಕೂತು ಗಾಜಿನ ಕಿಟಕಿಯ ಮೂಲಕ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡಾಗಲೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಗಾಜಿನ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಾದವರು, ಕರಿಯಚರ್ಮದವರು, ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲಯದವರು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಅಥವಾ ಯಕೃತ್ತಿನ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಬೇಗ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರಾದ್ದರಿಂದ, ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಗುಳಿಗೆ

- ಎಳೆಕಂದಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 400 IU (ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಯುನಿಟ್ಸ್)
 - ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ 600 IU,
 - 71 ವಯಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ 800 IU ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಈ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸೇವನೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಷೇಮ. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಇದರ ಕೊರತೆ ಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ ಪೂರೈಸಬೇಕು.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಔಷಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಾವೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಪರೀತವಾದ ದಾಹ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕುರುಗಳು, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ದಟ್ಟುಗಳು, ವಾಂತಿ, ವಾಕರಿಕೆ, ಭೇದಿ ಆಗಬಹುದು. ರಕ್ತನಾಳದ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತನಾಳದ ಜೊತೆಗೆ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಲ್ಲದೆ, ಕೃತಕ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆಯ ಪ್ರಕಾರವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.