

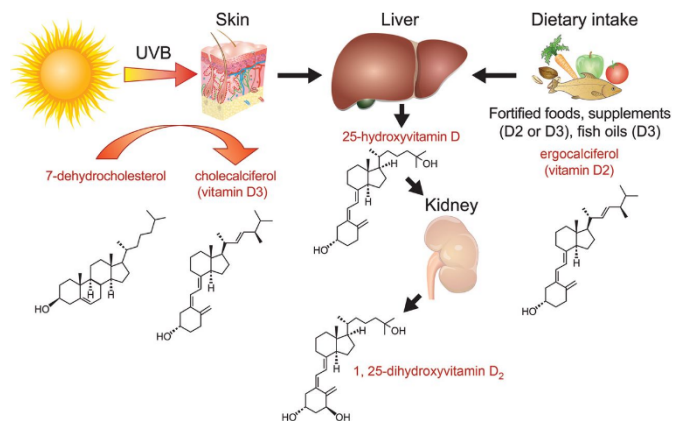
Ushqimet e pasur me vitaminë D

Vitaminat janë materia organike të cilat gjinden në bimë, shtazë dhe mikroorganizma. Vitaminat mundesojnë zhvillimin normal të proceseve metabolike andaj organizmit i nevoiten çdo ditë, në sasi të ndryshme, por kryesisht të vogëla. Për të pasur një shëndet të mirë, zhvillim normal ose për riprodhim duhet që të futen në organizëm ashtu si edhe aminoacidet esenciale. Vitaminat dhe prekursorët e vitaminave gjinden në ushqim në sasi të ndryshme. Duke pasur parasysh se një ushqim nuk përmban të gjitha vitaminat atëher duhet konsumuar ushqime të ndryshme për të e furnizuar organizmin me të gjitha vitaminat.



Vitamina D

Vitamina D (kalciferoli), ose siç quahet 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 lëkur) nëpërmjet veprimit të diellit. Vitamina D është e tretëshme në yndyrna. Në stinën e dimrit njëri ndër vitaminat që më së shpeshti i mungon njeriut është vitamina D për arsye se njerëzit ekspozohen më pakë ndaj rrezeve të diellit. Në vendet e zhvilluara, mungesa e vitamina D, paraqitet deri ne 50% te të rriturit dhe se është kryesisht për shkak të



prodhimit të ulët të tijë në lëkurë që rezulton nga ekspozimi i pamjaftueshëm ndaj diellit, dhe në një shkallë më të vogël nga një konsum i ulët i arkujve ushqimore të pasur me vitaminë D.

Rëndësia e vitaminës D për shëndet

Shkencëtarët nga e gjithë bota erdhën në përfundim se vitamina D është e rëndësishme për të aktivizuar mekanizmat mbrojtëse në trupin e njeriut. Imuniteti i dobësuar është një problem në pothuajse gjysmën e njerëzimit.

Rëndësia e vitaminës D:

- Është e rëndësishme për absorbimin e kalciumit
- Nevoitet për kontraktimin e muskujve
- Është çelësi për të aktivizuar sistemin imunologjikë
- 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
- Ndhmon 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 vajëra dhe yndyrna dhe që 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 D₂ dhe D₃. Keto vitamina sigurohen zakonisht me konsumimin e ushqimit si dhe shtojcave të ndryshme që përmbajn këto materie (Suplemente).

Njeriut i nevoiten përafërsisht 400 IU deri në 600 IU (International Units-njësi nderkombetare) vitamin D në ditë. Kjo sasi gjindet 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 literatur gjindet edhe rekomandimi prej 800 IU edhe mw shumë, por duhet pasur kujdes me mbi dozë të Vitaminës D sepse shkakton efekte negative.

Ka vetëm disa burime natyrale të ushqimit të pasur me vitaminën D si psh: peshku yndyror, vaji i mëlqisë së peshkut dhe e verdha e vezës. Pasi që njeriu e ka vështirë të siguroj vitaminen D të nevojshëm nga ushqimi, ndaj disa ushqime janë të fortifikuar me vitaminë D si psh qumështi dhe margarina.

Në vijim disa artikuj që përmbajn vitamin D

Shpesh thuhet se ushqimet më të pasur me vitaminë D janë ata me origjinë shtazore. Për veganët¹ ka disa zgjidhje të cilat përfshijnë disa artikuj ushqimor.

Frutat e detit – vajërat e peshkut, sidomos të përfituara nga mëlqia 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 peshqëve janë të pasura me këtë vitaminë psh 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 ushqim që përmbajn vitaminën D. Qumështi i skremuar dhe qumështi i fortifikuar përmban rreth 100 IU të kësaj vitamine, poashtu edhe qumështi i sojës është një burim edhe më i pasur me rreth 120 IU të vitaminës D.



Ushqime të tjera me origjinë shtazore - Vezët përmbajn rreth 40 IU të vitaminës D. Rekomandohet që gjithmonë të konsumohen vezë të freskëta. Mëlqia e viçit, proshutë, sallama, etj, përmbajnë sasi të vogla të vitaminës D.



Burimet e vitaminës D për vegan-ët¹

Kërpudhat maitake, shampinjon 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.



¹) – Vegan – Personat të cilët nuk kosumojn ose përdorin produkte shtazore.

Referencat:

1. Oxford University Press (<http://eurheartj.oxfordjournals.org/content/34/48/3691>)
2. The National Academies Press (<https://www.nap.edu/read/13050/chapter/5>)
3. Dijeta Plus (<http://dijetaplus.com>)

Nazmi Zeqiri, Senior Agricultural Specialist – Recura Agro Centre. Recura është njësi e RECURA Financials e specializuar në ofrimin e shërbimeve këshilluese në fushën e bujqësisë të dedikuara për agrobizneset në rritje. Qendra fokusohet në ofrimin e shërbimeve për ndërmarrjet bujqësore, qeverinë dhe hartuesit të politikave, investitorët, si dhe programet e asistencës teknike nga donatorët.