

VİTAMİN B-12

written by Dr. Aydođan Lermi

Vitamin B 12 eksikliği diyetle alınan vitamin yetmediği durumlarda yada vücudun alınan vitamini kullanamadığı durumlarda ortaya çıkar. Vitamin B12 eksikliği kansızlığa yol açar (makrositer anemi).

OBEZİTE

written by Dr. Aydođan Lermi

Şişmanlık ideal vücut kilosunun üstünde olmaktır. Fazla kilo kalp hastalıkları, kanser ve diyabet gibi hastalıklara zemin hazırlar.

VİTAMİN A

written by Dr. Aydođan Lermi

Beta karoten vitamin A nın yapı malzemesidir. Kandaki miktarı vitamin A miktarını gösterir. A vitamini yağda eriyen bir vitamindir. Aç karnına alınan kanda bakılır.

FOSFOR

written by Dr. Aydođan Lermi

Fosfor yaşam için gerekli minerallerdendir. Yađ ve karbonhidrat metabolizmasında yer alır ve enerjinin transferinde yer alır. Bağırsaklardan emilen fosfor kemiklerde depolanır. Depolanmasını Parathormon düzenler böbreklerden atılır.