

సాంఘిక శాస్త్ర సందేహము – సమాధానము.

బెస్ట్ సోషల్ టీచర్ www.bestsocialteacher.com



**సందేహం: 'డి' విటమిన్ ఉదయపు సూర్యకిరణాల్లో మాత్రమే ఉంటుందా?
మధ్యాహ్నం, సాయంత్రపు కిరణాల్లో ఉండదా?**

జవాబు: పేరుకు 'డి' విటమిన్ అంటూ ఏకవచనంలో సంబోధించినా అది కొన్ని రసాయనాల సమ్మేళనం. విటమిన్ డి1, డి2, డి3, డి4, డి5 అనే ఐదు విభిన్న రసాయనాల సమస్తాన్ని కలగలిపి 'డి' విటమిన్ అంటారు. ఇందులో డి3 అనేది చాలా ముఖ్యమైనది. ఇది మాత్రమే సూర్యరశ్మి సమక్షంలో మనలోను, ఇతర క్షీరదాల (mammals) లోను తయారవుతుంది. దీన్నే రసాయన పరిభాషలో కోలికాల్సిఫెరాల అంటారు. ఇది మన చర్మంలో సూర్యరశ్మి సమక్షంలో కొలెస్టరాల్ నుంచి తయారవుతుంది. నిజానికి సూర్యరశ్మిలో ఉండే ఎంతో కొంత అతినీలలోహిత కాంతి (ultraviolet light) సమక్షంలోనే డి విటమిన్ ఏర్పడుతుంది. ఉదయం, సాయంత్రం ఎండల కన్నా మధ్యాహ్నం ఎండలోనే ఆ కిరణాలు ఎక్కువ ఉంటాయి. కానీ మధ్యాహ్నం ఎండను భరించడం కష్టం కాబట్టి ఉదయపు ఎండలో పిల్లల్ని తిప్పితే మంచిదంటారు. మొత్తానికి సూర్యకిరణాల్లో విటమిన్లు ఉండవని, వాటి సమక్షంలో మన చర్మంలోనే డి విటమిన్ తయారవుతుందని గమనించాలి.

Which Sun rays produce Vitamin D?

When your skin is exposed to sunlight, it makes vitamin D from cholesterol. The sun's ultraviolet B (UVB) rays hit cholesterol in the skin cells, providing the energy for vitamin D synthesis to occur. Vitamin D has many roles in the body and is essential for optimal health

For such doubts in Social Studies, plz log on to

<https://www.bestsocialteacher.com/doubts-in-social-studies>



“బెస్ట్ సోషల్ టీచర్ వాటాస్ గ్రూపు” అడ్మిన్, కెయస్వీకృష్ణారెడ్డి 9492146689

ఈ గ్రూపు సాంఘిక శాస్త్ర ఉపాధ్యాయులకు మాత్రమే

Don't upload this pdf in any other websites.

www.bestsocialteacher.com

