9 Bahaya Kekurangan Vitamin D , Kesehatan Tulang dan Gigi juga Berdampak Loh!

Prolite – Ada bahaya yang akan menyerang ketika kamu kekurangan Vitamin D loh? Gak percaya, simak artikel berikut ini.

Pentingnya kebutuhan vitamin D untuk daya tahan tubuh itu penting terutama untuk menjaga Kesehatan tulang dan gigi.

Namun sayangnya banyak orang yang kurang menyadari akan bahaya yang akan menyerang ketika kamu kekurangan asupan vitamin.

Baca Juga:Apa itu HPV? Pemberian Vaksin pada Anak Usia 10-13 Tahun

Memang untuk kekurangan vitamin ini sangat susah untuk didiagnosis serta tidak akan menimbulkan gejala apapun pada tubuh.

Dilansir dari Cleveland Clinic, kekurangan vitamin Di bisa disebabkan oleh beberapa faktor, misalnya tidak mendapat asupan vitamin yang cukup dari makanan dan sinar Matahari, tubuh tidak menyerap vitamin D dengan benar, atau bisa juga karena kondisi medis tertentu, seperti penurunan berat badan dan konsumsi obat-obatan.

Kondisi kekurangan vitamin tersebut yang dibiarkan dalam jangka panjang bisa memicu terjadinya osteoporosis, melemahkan fungsi otot, rambut rontok, hingga lelah dan lesu.

Baca Juga:Apa itu Bawang Dayak? Berikut 6 Manfaat untuk Kesehatan

Baca Selanjutnya
Ohana Tak Pernah Usang: Lilo & Stitch Live Action (2025) dan Pesan Cinta yang Menguatkan