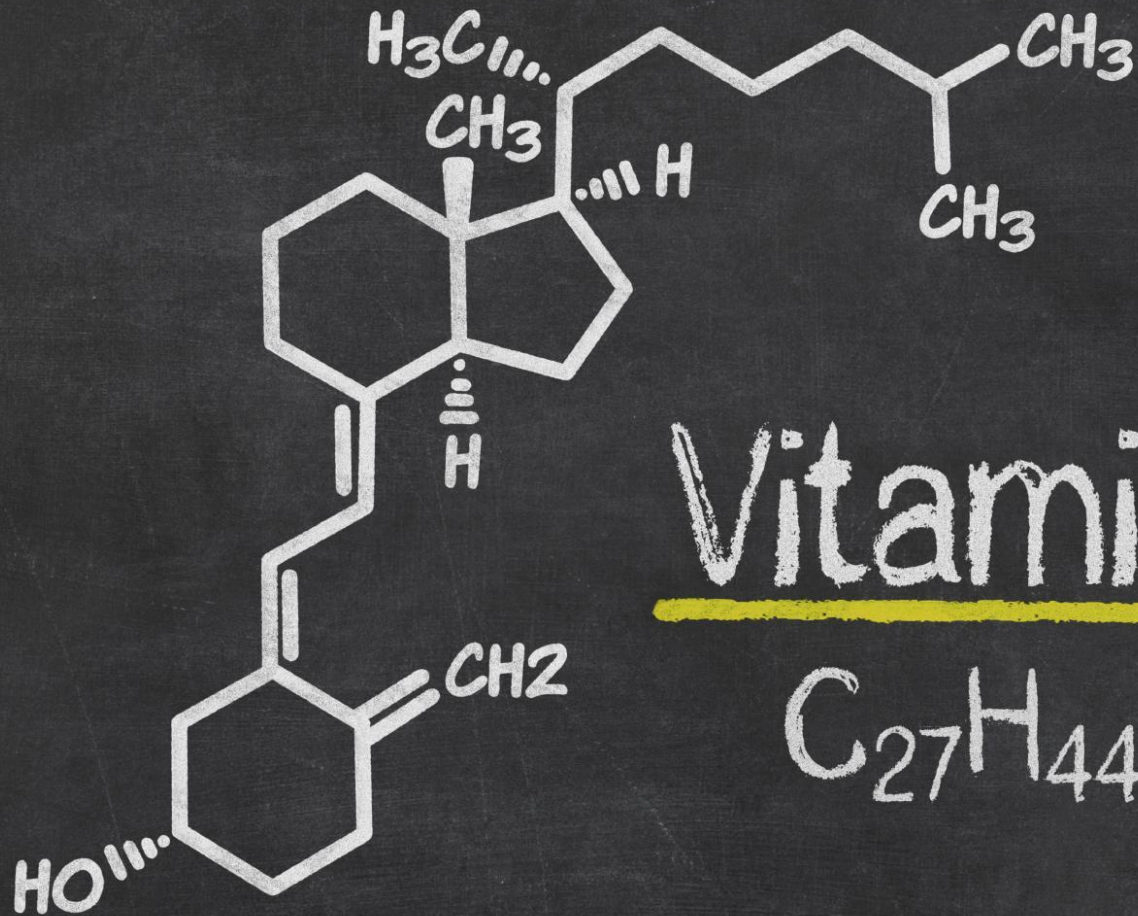


# **ВИТАМИН D**

**(кальциферол)**



Vitamin D

$C_{27}H_{44}O_3$

# ХАРАКТЕРИСТИКА

- ❑ Витамин D хорошо растворяется в жире и абсолютно не растворим в воде, хорошо переносит высокую температуру.
- ❑ Витамин D может попасть к нам в организм двумя путями: в результате воздействия ультрафиолета на кожу и через пищу. Имеет свойство накапливаться в организме (есть вероятность получить передозировку).
- ❑ Если в результате воздействия солнечных лучей образуется достаточное количество витамина D, то обогащать свой рацион продуктами с кальциферолами абсолютно не обязательно. А так как D может образовываться у нас в коже, с кровью разносится по всему организму, то современная медицина называет витамин D не витамином, а гормоном.
- ❑ D помогает лучшему всасыванию такого элемента как магний, но при этом может привести к недостатку железа. А витамин E, наоборот, помогает организму лучше усваивать D.
- ❑ Витамин D не совместим с приемом гиперлипидемических средств (нарушается всасывание витамина D), слабительных препаратов, противозачаточных средств, кортикостероидов и антацидов, барбитуратов, с препаратами от туберкулеза и от болезней сердца, алкоголем.



### *Основные источники:*

- Сливочное масло, сыр, сметана, рыбий жир, желток, икра, сельдь, скумбрия, лосось, тунец, свинина, печень и рыбная, и мясная, грибы (дикие), дрожжи.

### *Симптомы передозировки:*

- Сильное отравление с соответствующими симптомами – судороги, избыток кальция в крови, нарушения в работе почек и сосудов, нарушения в работе ЖКТ и сердца, тошнота, разного рода боли в мышцах, суставах, жар, проблемы с дыханием, аритмия, сильная жажда, частое мочеиспускание.
- У детей: замедление роста (редко: остановка роста).

### *Побочные действия:*

- Аллергия, переизбыток кальция и фосфора, сильная потеря в весе, запоры, мигрени, скачки артериального давления, аритмия, почечная недостаточность.

