Витамин D
Sunflower
spread
Cod Liver Oil
SARDINES
SARDINES

- ***Витамин D — группа биологически активных веществ***
- ***Витамины группы D являются незаменимой частью пищевого рациона человека.***
- ***Суточная потребность: 10-25 мкг.***

- Основная функция витамина D поддержание нормального уровня кальция и фосфора в крови.
- Играет главную роль в сохранении здоровья, красоты и молодости кожи.
- Помогает при лечении псориаза и предотвращении рака кожи.
- Необходим для свертывания крови, для нормальной сердечной деятельности, регуляции возбудимости нервной системы.

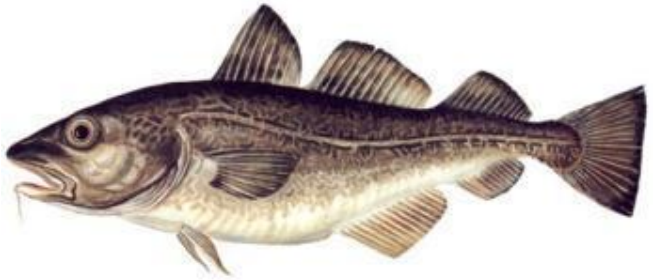
Интересные факты:

- Людям, проживающим в городах с загрязненной атмосферой, не хватает ультрафиолетовых лучей, поэтому в отличие от деревенских жителей они испытывают дефицит витамина D.
- Молоко с добавлением синтетического витамина D, а таковым является почти все молоко в магазинах, может стать причиной выраженного дефицита магния в организме.
- Почти у каждой пятой (18 процентов) американской женщины имеется дефицит кальция.

Избыток витамина D

- Суточная доза витамина D не должна превышать10 мкг, предупреждает Федеральный центр мониторинга безопасности лекарственных средств. Предупреждение для врачей и родителей потребовалось из-за того, что дозаторы, с которыми сейчас продаются некоторые жидкие лекарственные формы витамина Д, допускают вероятность случайной передозировки препарата. А избыток витамина D в организме чреват такими последствиями, как тошнота, рвота, потеря аппетита, жажда, слабость. У некоторых детей возможны судороги. При избытке витамина D возникает повышение концентрации кальция в крови, вследствие которой повреждаются почки и кровеносные сосуды.

Недостаток витамина D

- Недостаток витамина D распространен среди детей и играет важную роль в развитии рахита.
- При отсутствии специфической терапии в процесс вовлекаются костная ткань (задержка прорезывания зубов, размягчение и последующая деформация костей позвоночника, ребер), скелетная мускулатура (атрофия мышц, мышечная слабость), а в тяжелых случаях и внутренние органы (печень, селезенка и др.).
- Одна из важных причин развития рахита у детей и возникновения гиповитаминоза витамина D у взрослых — это недостаточная инсоляция (пребывание на солнечном свете). Когда кожа покрывается загаром, производство витамина D прекращается, пока загар не сойдет.
- Загар — это естественная защитная реакция организма на избыток ультрафиолетовых лучей. Длительное пребывание на солнце вредно для здоровья. Следует знать, что в организме светлокожих людей витамин D образуется в 2 раза быстрее, чем у людей со смуглой кожей.

Лучшие источники витамина D