

# ВИТАМИН СОЛНЦА



Для обеспечения необходимой суточной дозы (для взрослого это 400-600 МЕ) витамина D из еды необходимо потреблять не менее:

- 40 яичных желтков;
- 2 кг. сыра;
- 8 стаканов молока, обогащенного витамином D;
- 300-800 г. лосося, выращенного на ферме;
- 100 г. дикого лосося;
- 1-2 ст. ложки рыбьего жира.

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ВИТАМИНЕ D

- Витамин D — это не только витамин, но и гормон. Большинство органов имеют рецепторы к нему, а значит, вещество влияет на их работу.
- Витамин D<sub>3</sub> образуется в коже в результате химической реакции, когда провитамин D (вещество, которое образуется из холестерина на стенках кишечника) распадается под влиянием солнечных лучей. Это значит, что для нормального синтеза витамина D важно соблюдение двух условий: достаточное потребление «полезных» жиров и достаточная активность солнца.
- У людей со смуглой кожей потребность в витамине D выше: пигмент (меланин) защищает кожу от солнца, а значит, препятствует выработке витамина.
- У людей старшего возраста потребность в витамине D выше из-за снижения уровня провитамина D, изменения свойств кожи и — часто — привычки больше времени проводить дома.
- У людей с ожирением уровень витамина D поднимается по мере снижения веса.

## О ВИТАМИНЕ D

Уникальность витамина D заключается в том, что в отличие от других витаминов он может вырабатываться самим организмом при воздействии солнечных лучей. Именно поэтому он известен как «витамин солнца». Но на эту возможность влияет очень много факторов: сезон года, время суток, облачность, одежда, закрывающая кожу человека, солнцезащитные кремы. Кстати, пигментация кожи тоже влияет на выработку витамина D.

Витамин D — жирорастворимый, он лучше всего усваивается с жирной пищей и накапливается в жировой ткани. Большое количество витамина D содержится в основном в животной пище: жирных сортах рыбы (лосось, сом, скумбрия, сардины, тунец), рыбной икре, яичном желтке и молочных продуктах. Также небольшое его количество обнаруживается в красной икре, устрицах, лесных грибах и семечках.



## Вы знали?

Острая нехватка витамина D может проявляться как хроническая усталость, боль в мышцах и суставах, проблемы с кожей (повышенная жирность и псориаз), выпадение волос, депрессия и долго заживающие раны.



## ГРУППА РИСКА ПО ДЕФИЦИТУ ВИТАМИНА D

- вегетарианцы;
- люди, которые придерживаются безмолочной диеты;
- люди с воспалительными заболеваниями кишечника, при которых снижена всасывающая функция;
- люди с лишним весом: витамин D у них накапливается в жировой ткани, но организму сложно его использовать;
- люди, которые перенесли шунтирование желудка.

## ДЛЯ ЧЕГО ПОЛЕЗЕН ВИТАМИН D ВЗРОСЛЫМ

- укрепление костей за счет улучшения усвоения кальция - самое известное свойство витамина;
- повышает иммунитет и способствует уменьшению риска заболеть ОРЗ;
- снижает риск развития сердечно-сосудистых патологий;
- предупреждает развитие онкологии;
- препятствует развитию ожирения (предполагается, что специальные рецепторы жировых клеток воспринимают витамин D как сигнал к сжиганию излишков, а его недостаток служит поводом к созданию "запасов" на черный день);
- витамин D необходим для работы щитовидной железы и нормальной свертываемости крови.