

ЧИ ТРЕБА ПРИЙМАТИ
ВІТАМІН D
ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ
ВЗИМКУ?



ЧИ ТРЕБА ПРИЙМАТИ ВІТАМІН D ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ВЗИМКУ?

Більшу частину вітаміну D ми отримуємо завдяки впливу сонячного світла. Звідси і його неформальна назва — «вітамін сонця».

Узимку, коли сонячний день коротший, і через холодну погоду ми все менше часу проводимо на вулиці, кількість вітаміну D знижується. Але ця поживна речовина необхідна для нашого здоров'я!

Вітамін D допомагає організму засвоювати кальцій і фосфати з нашого раціону. Ці мінерали важливі для здоров'я кісток, зубів і м'язів.

Разом із кальцієм вітамін D допомагає захистити нас від розвитку остеопорозу — хвороби, яка робить наші кістки тоншими і слабшими й підвищує ризик їх руйнування. У дітей нестача вітаміну D може призвести до рахіту, а у дорослих — до остеомалачії.

Організму вітамін D потрібен і для інших функцій. Він потрібен нашим м'язам, щоби рухатися, і нашим нервам, щоби передавати повідомлення між мозком і тілом. Наша імунна система потребує вітаміну D, щоби боротися із вторгненням бактерій і вірусів.

Зазвичай, щоби здорова людина отримала свою порцію вітаміну D, достатньо **бувати на сонці і вживати продукти, які містять вітамін D.**

Тому попри холодну погоду й невелику кількість сонця, варто **бувати на вулиці взимку принаймні 15–20 хв удень.** А також **включати в свій раціон такі продукти харчування:**

- Жирна риба — скумбрія, тунець, форель, лосось;
- Молочні продукти — вершкове масло, твердий сир, домашній сир, йогурт, сироватка, цільне молоко;
- Яловича печінка;
- Яєчні жовтки.

Проте є люди, яким цього може бути недостатньо, зокрема це:

- немовлята;
- люди старшого віку, особливо якщо вони не виходять із дому;
- люди з ожирінням (високий індекс маси тіла);
- люди з незбалансованим харчуванням, наприклад, вегани;
- люди із хворобами шлунково-кишкового тракту та печінки.

Якщо ви у групі ризику, **проконсультуйтеся із сімейним лікарем щодо тестування на рівень вітаміну D в крові.** У разі потреби, лікар може призначити прийом вітаміну D як харчову добавку.

Важливо не займатися самолікуванням і не приймати вітамін D просто тому, що почалася зима. Адже високі дози цього вітаміну можуть бути [шкідливими для здоров'я](#). Перед прийомом будь-яких вітамінів чи харчових добавок обов'язково **порадьтеся зі своїм лікарем!**

Їжте яйця, вершкове масло, намагайтеся **бувати надворі навіть взимку** — це найкраща профілактика дефіциту вітаміну D!