

## "Важный витамин"

Каждый день человеку нужно потреблять продукты содержащие витамины группы D. Суточная норма витамина D - от 5 до 15 мкг. Продукты богатые витамином D для детей необходимы в большой степени во время активного роста, также суточная норма может достигать максимума для женщин во время беременности и кормления грудью.

Однако если вы ежедневно проводите не менее 20 минут на солнце, то с пищей вам достаточно получать половину суточной нормы витамина D.

Больше всего витамина D содержится в рыбьем жире. В 100 г этого продукта содержится 0,21 мг витамина D, что в 20 раз превышает суточную норму среднестатистического человека.

### **Продукты богатые витамином D.**

Лидирующее место занимает рыба, особенно палтус и треска. До 3 мкг витамина D содержится в 100 г сельди, скумбрии, тунца и макрели. В печени рыбы концентрация этого витамина максимальна. Также 4,5 мкг витамина D содержится в 100 г сырых яичных желтков и печени, например, говяжьей и свиной.

Молочные продукты с высоким содержанием витамина D – это сыр, творог и сливочное масло. В них содержится до 1,5 мкг этого витамина на 100 грамм. В кефире и ряженке – до 2,5 мкг.

В продуктах растительного происхождения витамин D также содержится, хоть и в небольших количествах. Чтобы удовлетворить суточную потребность организма в витамине D необходимо включать в свой рацион картофель, овес, петрушку.

### **Продукты, содержащие витамин D3**

Витамин D3 является естественной формой витамина D, которая образуется у человека в коже под действием солнечных лучей. На количество витамина D3 так же влияет экологическое состояние окружающей среды, повышенная пигментация кожи и возраст человека.

Желток куриного яйца, рыбий жир, сливочное масло, сыры твердых сортов и икра - все это продукты, богатые витамином D3. Включать в свой рацион продукты содержащие витамин D3 нужно для регулирования метаболизма кальция и фосфатов. Это необходимо для правильной минерализации и роста скелета.

## **Как вырабатывать собственный витамин D?**

Не забывайте и о том, что наш организм может самостоятельно вырабатывать витамин D под воздействием ультрафиолетовых лучей. Для этого необходимо каждый день гулять не менее 2 часов и проводить 20-25 минут на солнце, при этом необходимо держать под солнцем открытой максимально большую поверхность тела. Также не забывайте закаляться и бывать на свежем воздухе зимой, так как именно в этом время года наш организм испытывает острую нехватку этого витамина.

Основные источники витамина D — сырой яичный желток, кисломолочные продукты, сыр (творог), сливочное масло, печень рыб, продукты моря. В наибольшем количестве витамин D содержится в печени трески и палтуса, сельди, скумбрии, тунце, макрели. Однако самым богатым его «источником» считается солнце, но только в сочетании с чистым воздухом, когда действуют утренние ультрафиолетовые лучи. Необходимо помнить об умеренности солнечных процедур и не забывать насыщать организм специальными минеральными веществами и витаминами (кальцием, фосфором, магнием, витаминами A, C, E), так как солнечные лучи при продолжительном действии могут оказывать канцерогенное действие.

Молодежь в период роста и созревания испытывает большой недостаток в витамине D, и это отрицательно сказывается на развитии всего организма, особенно нервной системы. В результате ослабления нервной ткани в последующие годы может развиваться рассеянный склероз — болезнь, поражающая людей в возрасте от 20 до 40 лет и очень плохо поддающаяся лечению. Рассеянным склерозом не болеют жители тропиков, круглый год буквально «купающиеся» в солнце. Это обеспечивает их достаточным количеством ультрафиолетовых лучей, которые синтезируют в коже человека витамин D.

В северных странах случаи заболевания рассеянным склерозом встречаются чаще. Кроме того, вареные «мертвые» продукты, прошедшие промышленную обработку, «крадут» кальций. Чтобы усвоить «неестественный» продукт, организму приходится тратить запасы кальция, находящегося в крови. Поэтому, если вам довелось жить там, где мало солнца, и вы к тому же употребляете пищу, обедненную витамином D, кальцием, фосфором, витаминами A, C, группы B, не удивляйтесь, что у вас плохое зрение, боли в позвоночнике, костях и мышцах, расстройство нервной системы, сердечная недостаточность. Меняйте срочно свою диету.

Между 10-м и 15-м годами жизни юноши и девушки переживают чрезвычайно важный период: в это время их спинной мозг оформляется, достигая полной зрелости. Если в этот период организм не получает достаточного количества кальция и витамина D, то

впоследствии не исключена возможность появления у зрелых людей целого набора болезней, начало которым положено еще в юные годы.

Согласовано: Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Чкаловском районе г. Екатеринбурга, в г. Полевской и в Сысертском районе. Е.П. Потапкина

Статья подготовлена врачом по гигиене питания Сафиной Т. В., тел.210-48-53