

Статья в СМИ: Витамин D.

Витамин D помогает организму усваивать кальций и фосфор, что необходимо для развития, функционирования и поддержания здоровья костно-мышечной системы. Кстати! Люди с избыточной массой тела имеют больше шансов на низкий уровень витамина D. Это связывают с депонированием витамина в подкожно-жировой клетчатке и недоступностью его для кровотока.

Откуда в организме берётся витамин D? Организм вырабатывает витамин D под воздействием УФ-лучей, попадающих на кожу. Но многим этого недостаточно: кто-то живёт в местах, где солнечный свет ограничен в холодное время года, кто-то мало находится на солнце из-за того, что большую часть времени проводит в помещении.

Ещё один источник витамина D — пища:

- жирная рыба (лосось, сардины, сельдь и скумбрия, печень трески);
- говядина;
- печень;
- яичные желтки;
- сыр, обогащённое витамином молоко.

Значительный дефицит витамина D у детей может приводить к рахиту, деформации костей, замедлению роста. Недостаток у взрослых приводит к кариесу, остеопорозу.

Рахит — заболевание, которое нарушает развитие костей и зубов у детей, при котором возникает деформация скелета. При остеопорозе кости становятся хрупкими и склонными к переломам.

Избыток витамина D вызывает аномальное увеличение кальция в крови, что может приводить к образованию камней в почках. Причина в большинстве случаев — неконтролируемый приём больших доз витамина D. Это вряд ли произойдёт из-за питания или пребывания на солнце, организм регулирует количество витамина D, вырабатываемого под воздействием солнца.

Делать вывод о достаточности или недостаточности витамина D должен врач на основании результатов лабораторных исследований. Не подбирайте самостоятельно дозировку витамина D ни себе, ни ребёнку, обратитесь к врачу!