

«Как зимой получить витамин D»



Ученые доказали: солнечный свет — важнейшее условие здоровья. Он необходим и для здоровья, и для настроения. В ясный день в организме интенсивнее вырабатываются гормоны, отвечающие за бодрость духа и подъем сил. Меньше всего люди болеют в теплое время года не только потому, что реже простужаются. Солнце активизирует работу иммунной системы, улучшает обмен веществ, благотворно действует на кожу.

Еще одна серьезная проблема, которую сулит нехватка солнца, — дефицит витамина D. Известно, что 80% его вырабатывается в коже под действием солнечных лучей. Этот витамин помогает противостоять вирусам и бактериям, улучшает обмен веществ, благотворно влияет на кожу, а также отвечает за усвоение кальция, строительного материала для костей и зубов.

Однако витамин D не только один из важнейших для здоровья, но и самый дефицитный. Даже летом повышенную потребность в нем испытывают большинство жителей нашей страны: выборочные исследования показывают, что недостаток уровня солнечного витамина обнаруживается почти у 60% взрослого населения страны, и почти у 80% детей. А в сумеречное время

острую нужду в витамине испытывают абсолютно все. Учитывая важность для здоровья, врачи советуют периодически сдавать анализ крови на уровень витамина D и при его нехватке предпринимать экстренные меры.

Но где взять солнце зимой, когда мы выходим из дома засветло, возвращаемся в темноте, а весь короткий световой день проводим на работе.



Самое простое, что приходит в голову, — это воспользоваться искусственным солнцем: солярием, домашней синей лампой, просто вернуть в квартире более сильные лампочки.

Однако не все так просто. Организм обмануть невозможно: искусственное солнце никогда не заменит настоящего.

Ультрафиолет можно получить только от настоящего солнца.

Синяя лампа и солярий генерируют инфракрасное излучение, которое нагревает поверхностные слои кожи. Поэтому с помощью синей лампы согреться можно, пополнить запасы ультрафиолета — нет.

Чтобы получить жизненно необходимую организму дозу солнца, нужно гулять, причем только в светлое время суток. А в солнечный день нужно ценить любую возможность провести лишние десять минут на улице. Чтобы набрать необходимую дозу ультрафиолета, необязательно лететь в теплые края. Достаточно три-четыре раза в неделю на 10-13 минут подставить солнцу руки и лицо.

Второй путь —
это попробовать
«добыть»
витамин D из еды.

Пищевыми
источниками
витамина D
считаются

жирные сорта
рыб, яйца, масло
и другие жирные

молочные продукты, а также икра и водоросли. Рекордсмен
по содержанию витамина D — консервы печени трески. Всего
в 25 граммах этих консервов витамина D содержится в 2,5 раза
больше суточной нормы. Богата витамином D и морская рыба
жирных сортов. В 100 г — от одной до трех суточных норм.

Солнечный витамин содержится в яйцах, мясе и некоторых
продуктах. Однако там он присутствует в микроскопических дозах,
поэтому, чтобы получить из них дневную дозу витамина, нужно
съесть лошадиные порции этих продуктов.

Третий путь - Восполнить нехватку витамина D помогут
препараты: водные или масляные растворы холекальциферола
(витамина D3). Когда холекальциферол попадает в организм,
он циркулирует в крови и при необходимости активируется
почками. В результате образуется активная форма витамина D.

