Для чего нужен витамин Д?

14.06.2021

Витамин Д просто необходим каждому взрослому и ребенку, так как он *обеспечивает нормальное развитие и рост костной ткани.* Его назначение – регулировать минеральный обмен, способствуя накоплению кальция в костях и зубах. Однако функции витамина Д этим не ограничивается. Он отвечает за восприимчивость организма к болезням сердца, раку и кожным заболеваниям. Способствует укреплению мышечной ткани и иммунной системы. А также играет важную роль в регуляции сердцебиения и артериального давления. Без витамина Д невозможно нормальное функционирование щитовидной железы и свертываемости крови.

Основными источниками витамина Д можно назвать:

* синтез в организме посредством ультрафиолетовых лучей
* животные и растительные продукты.

Однако следует отметить, что содержание витамина Д в любых продуктах довольно незначительно, поэтому главным источником все-таки остается синтез Д3 через кожу.

Почему витамин Д называют солнечным витамином? Конечно, потому что именно солнце дает нам самые полные его запасы. Когда мы гуляем под солнышком, в нашем организме происходят невидимые глазу процессы. Их суть заключается в том, что в эпидермисе кожи под действием солнечных лучей провитамин превращается в витамин Д3, а затем поступает в кровь и печень.

Для того чтобы полностью покрыть суточную потребность, достаточно ежедневно проводить полчаса на открытом воздухе.

В каких продуктах содержится витамин Д?

Определенная часть витамина Д поступает в человеческий организм с различными продуктами питания. Большинство из них животного происхождения – это рыбий жир и жирные сорта рыбы, икра, печень, молочные продукты, в особенности сыр и сливочное масло, а также яичный желток. Из растительных продуктов получить витамин Д можно, употребляя некоторые виды грибов и кукурузное масло.

Недостаток витамина Д у взрослых может вызвать такие заболевания, как остеопороз или, если сказать проще, хрупкость костей, а также атеросклероз, диабет и артрит.

Однако несмотря на столь высокую значимость этого витамина, *здоровые совершеннолетние люди, как правило, не нуждаются в дополнительном его поступлении*. Потребность в витамине Д у взрослого человека полностью покрывается за счет воздействия солнечных лучей на кожу и благодаря поступлению с пищей.

Недостаток витамина Д или гиповитаминоз влечет за собой остановку важных физиологических процессов в организме. Снижение иммунитета, нехватка кальция, ослабление мышц и скелета – это лишь немногий перечень последствий гиповитаминоза D.

*Материал подготовила валеолог ГУ «Дятловский райЦГЭ» Наталья Ивановна Юреня*