



Витамин D – жирорастворимый витамин, секостероидного строения, получаемый с пищей или синтезируемый в коже человека под воздействием УФ лучей, принимающий участие в регуляции кальций-фосфорного обмена, врожденного и приобретенного иммунитета, противоопухолевой защиты и многих других функций организма.

С возрастом потребность человека в нем только увеличивается. Этот элемент способствует минерализации костей любого человека, независимо от возраста.

Недостаток витамина D в организме может привести к развитию:

- болезней сердечно-сосудистой системы;
- иммунодефициту, аллергии, псориаз, бронхиальная астма, ревматоидный артрит;
- пародонтоза;
- опухолям толстого кишечника, молочных желез, яичников, простаты;
- хронической усталости, депрессии, бессонница;
- снижению мышечной силы, приводящей к риску падений;
- снижению подвижности и количества морфологически нормальных сперматозоидов (мужской фактор бесплодия);
- фактор риска преждевременных родов.

Ряд исследователей сходятся во мнении, что не следует стремиться получить как можно больше витамина D из пищи. Жирные продукты содержат не только витамин, но и много холестерина, а его избыток чреват проблемами с сердцем и сосудами (ускоренным развитием атеросклероза). Другие ученые, говоря о необходимости регулярного пребывания на солнце, оговариваются: не нужно слишком усердно принимать «солнечные ванны», в больших дозах ультрафиолет опасен и может даже способствовать возникновению рака кожи.

Таким образом, стоит предпринимать умеренные усилия по поддержанию баланса витамина D в организме. Вместо того чтобы есть много жирного и постоянно загорать, лучше обеспечить применение витамина D в виде комплексов. В холодное время года, когда люди наиболее подвержены гиповитаминозу, это считается обязательным.

Психолог Буглак Е.И.