

Солнечный витамин



Для нормального функционирования организма нужны не только белки, жиры и углеводы, но также микроэлементы и витамины. Основная функция витамина D — регулирование в организме уровня содержания кальция и фосфора, что напрямую влияет на здоровье опорно-двигательного аппарата человека. Проще говоря, при дефиците уровня витамина D, кальций может усваиваться не так эффективно.

В коже (под действием солнечного света) и в пище витамин D присутствует в неактивной форме. Далее через кровь он транспортируется в печень, где модифицируется в первый раз, затем в почки, где происходит вторая модификация, и лишь потом становится активным (работающим на пользу организму). Вот почему проблемы с печенью или почками влияют на усвоение этого витамина в организме. При наличии болезней желудочно-кишечного тракта, которые уменьшают всасывание пищи, витамин D из еды также усваивается плохо.

Одна из особенностей витамина D в том, что он жирорастворимый. Поэтому его деятельность в организме подобна работе стероидных гормонов. Витамин D воздействует на большое количество (около 200) генов и участвует в сотнях процессов. Поэтому его дефицит не имеет четкой клинической картины. А вот симптомы, возникающие на фоне дефицита витамина D, известны всем:

- частые простудные заболевания (более 3-4 раз в год);
- депрессии;
- астения (нервно-психическая слабость, снижение работоспособности);
- мышечная слабость;
- боль в суставах.

Суточные нормы потребления витамина D:

- детям до года рекомендуется — 400 МЕ (международных единиц);
- взрослым (в том числе беременным женщинам) — 600 МЕ;
- людям после 70 лет — 800 МЕ. С возрастом синтез витамина D через кожу и получение через ЖКТ уменьшается, вот почему суточная потребность у пожилых — больше.

Белорусы не могут получать достаточное количество витамина D только из продуктов или только после инсоляции. Все дело в том, что мы живем в стране, где солнца мало. В самом солнечном городе — Брагине — всего 35 солнечных дней в году.

Зимой недостаток витамина D ощущается острее. Наша страна находится ближе к северу, чем к югу. Поэтому, да, зимой недостаток витамина D ощущается сильнее: в холодное время года световой день уменьшается, света на кожу попадает меньше и синтез витамина также снижается.

Для компенсации можно «ловить» солнечные дни, улетать в отпуск куда-нибудь поближе к экватору и обязательно уделять внимание питанию. К весне, по назначению врача и в случае необходимости, — принимать медикаменты.

Особенность организма в том, что при получении витамина D естественным образом его избытка не будет. Так работает наш организм: всегда есть обратная связь. Лишний витамин D в коже будет превращен в неактивную форму и только необходимая часть будет использована и попадет в печень. Поэтому передозировка возможна лишь при неправильном лечении или самолечении. Вот почему прежде, чем принимать лекарства (в том числе и витамины), нужно проконсультироваться с врачом.

Что касается продуктов, высокое содержание витамина D есть в:

- рыбьем жире из печени трески (250 мкг на 100 г продукта);
- морской и океанической рыбе + морепродуктах (например, кета — 16,3 мкг на 100 г продукта)
- грибах (лисичках, шампиньонах) (5,3 и 5,1 мкг на 100 г продукта);
- куриных и перепелиных яйцах (в основном в желтках) (7,7 и 1,4 мкг на 100 г продукта);
- сливочном масле (1,3 мкг на 100 г продукта);
- сырах (твердых и полутвердых).

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*