

# Слънчевият витамин

Така наричаме витамин D, защото се произвежда в човешкото тяло при излагането на кожата на слънце. Известен е с много добротворни свойства, част от които са подържането на здрави кости и зъби. Ролята, която играе при засилването на имунната система обаче, обезателно е най-главна.

Справянето с грипни състояния става много бързо, а честотата на боледуванията намалява с негова помощ.

Важен помощник е при стремежа към добър хормонален баланс, тъй като подкрепя функцията на щитовидната жлеза.

Изследванията в тази посока все още не са много, но вече се появяват сведения, че приемът на високи дози от този витамин възпрепятства репродуцирането на ракови клетки. Според учените, пациентки, диагностицирани с рак на гърдата, имат по-голям шанс да се преборят напълно с него, когато организъмът им поддържа добри нива на витамин D.



Много от мъжете пък биха могли да се предпазят от рак на простата като регулярно проверяват нивата на витамин D в организма си. Занижените му нива често се свързват с тази диагноза.

Бременни и кърмещи майки могат спокойно да го взимат, даже е препоръчително на новородените да се дава витамин D на капки – освен, че учатва в подсилването на имунната система и изграждането на костите, предпазва и от рахит.

Пациентите с хронични възпаления, като астма и артрит, е добре да поддържат по-високи нива на витамина. Често се обсъжда неговото ползотворно влияние при автоимунните заболявания.

Освен всичко това, витамин D помага при депресия и умора – подобрява настроението и ни помага да се адаптираме към смяната на сезоните.



Среща се в рибеното масло, яйцата, черния дроб, кравето масло и мляко, зелето, спанака.

В наши дни са често срещани случаите на недостиг на витамин D в организма, дори в слънчеви и топли страни като България. Причина за такова състояние могат да бъдат редица обстоятелства – липсата на достатъчно слънце (особено през есента и зимата), с какви дрехи ходим навън, използваме ли прекомерно слънцезащитен крем, какъв е хранителният ни режим и други.

Важно е да отбележим, че за да се усвоява добре, този витамин се нуждае от помощни вещества като калций, магнезий, цинк и витамините A и K2. Особено внимание е хубаво да се обърне на комбинацията му с витамин K2.

Препоръчителните дози на прием при възрастни са от 500 до 2000 IU (единици), а при деца – до 400 IU.

Вече съществуват и много забавни начини за прием на витамина – освен капките и таблетките има листчета, които се разтапят в устата.

След като вече видяхте защо е толкова важен, не се колебайте да проверите нивата си на витамин D3 и започнете профилактичен прием през студените месеци от година, когато няма много слънце у нас.

