



witamina D

Należy do grupy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – występuje w pokarmach pochodzenia zwierzęcego. Szczególnie bogatym źródłem witaminy D są oleje rybne.

Jest znana jako witamina słońca, ponieważ powstawać może również w skórze pod wpływem energii słonecznej. Niestety, w zanieczyszczonym powietrzu zmniejsza się penetracja promieni ultrafioletowych w skórze, która wytwarza mniej witaminy D. Dlatego mieszkańcy miast powinni spożywać więcej tej witaminy.

W pożywieniu jest dość trwała, nie ginie podczas przetwarzania lub gotowania produktów spożywczych. Ponieważ wpływa na metabolizm wapnia i fosforu – konieczna jest dla utrzymania prawidłowej struktury kości i zębów. Niedobór witaminy D u dzieci powoduje krzywicę – chorobę, która prowadzi do wykrzywienia kości i zniekształceń klatki piersiowej. Niedobór tej witaminy u dzieci może być przyczyną próchnicy.

Zapotrzebowanie dobowe u dorosłych wynosi 200-400 IU (jednostek międzynarodowych) lub 5-10 mcg. Dzieci w wieku od 2 tygodni do 2 lat otrzymują dawki większe – zależnie od stanu kości, zwykle do 1000 IU dziennie. W czasie ciemnych, zimowych miesięcy zaleca się dzieciom i osobom starszym dodatkowe ilości witaminy D.

Największą skuteczność witamina D osiąga wspólnie z witaminami A i C oraz wapniem i fosforem. Dlatego taki zestaw minerałów i witamin mamy w Forever Lite i Forever Kids.

Objawy niedoboru:

- krzywica
- osteoporoza
- osteomalacja (rozmiękanie kości)
- skurcze i osłabienie mięśni
- próchnica zębów

Korzyści:

- sprzyja utrzymaniu mocnych zębów i kości
- poprawia pracę układu odpornościowego
- uczestniczy w ochronie przed nowotworami