



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## «Солнечный» витамин

**С**олнечный свет нужен нам для поддержания здоровья. Благодаря солнцу в организме вырабатывается один из самых ценных витаминов – кальциферол или витамин D, необходимый для хорошего самочувствия и укрепления иммунной системы. По данным ВОЗ, в мире дефицит этого витамина имеют 88% людей. А зимой ситуация усугубляется – нехватку витамина D в пасмурные дни можно обнаружить практически у каждого. Как же это исправить?



Витамин D синтезируется в коже человека под воздействием лучей солнца. Он также усваивается из некоторых продуктов питания и пищевых добавок. В зимнее время в связи со снижением продолжительности светового дня наиболее актуальным становится вопрос о необходимости дополнительного приёма витамина D. Создать его «запас» летом невозможно, так как срок полувыведения составляет 15 дней. В солярии также восполнить недостаток витамина не возможно, т.к. ультрафиолетовый свет – искусственный и не вырабатывает витамин D.

Сложно переоценить важность этого витамина для человека, так как он принимает участие во многих процессах, происходящих в организме. От витамина D зависит иммунитет, состояние наших костей, десен, зубов и мышц. Он влияет на функцию сердечно-сосудистой системы, предотвращает деменцию и улучшает мозговую деятельность. Витамин D является жирорастворимым веществом, важнейшим для баланса минералов в человеческом теле.

Человек усваивает витамин D в двух формах – D2 (эргокальциферол) и D3 (холекальциферол). Первый мы получаем исключительно с пищей, а вот второй организм способен синтезировать самостоятельно под действием ультрафиолетового излучения.

Восполнить дефицит витамина D может сбалансированное питание, богатое этим витамином. Больше всего его содержится в рыбьем жире и жирной рыбе (дикий и выращенный лосось, скумбрия, сельдь, тунец, сом, сардины); яйцах; сливочном масле; говяжьей печени и молочных продуктах. Обязательно ежедневно добавляйте эти продукты в свой рацион, и ваши кости, зубы и мышцы будут крепкими и здоровыми, а иммунитет стойким!

Однако наиболее эффективный способ получения витамина D – прогулки под солнцем. При этом необязательно находиться под лучами длительное время, достаточно около 10 минут три-четыре раза в неделю. Но нужно учесть, что зимой солнечный свет слабее, а значит, гулять нужно дольше.

Чтобы избежать дефицита витамина D, рекомендуется правильно питаться и вести здоровый образ жизни: больше времени проводить на солнце, дышать свежим воздухом, заниматься спортом и стараться употреблять в пищу продукты, которые содержат витамин D.

Наладьте свой образ жизни – и вы оградите себя от дефицита витамина D.