

«В настоящее время недостаточность, а в большей степени дефицит витамина D представляют собой пандемию, затрагивая детей и подростков, взрослых, беременных и кормящих женщин, женщин в менопаузе, пожилых людей, вегетарианцев», – подчеркнула Абакумова.

На вопрос, откуда получить данный витамин, заведением ответила, что он естественным образом присутствует лишь в очень ограниченном количестве продуктов питания, а синтез в организме человека возможен только в определенных условиях, когда ультрафиолетовые лучи солнечного света попадают на кожу.

«Источники витамина D можно найти в таких продуктах как лосось, сельдь, сом, консервированные сардины, макрель, тунец, рыбий жир, грибы, сметана, яичный желток, сыр, говяжья печень», – отметила Анна Абакумова.

Однако количество витамина D, синтезируемого под действием солнечного света, зависит от таких факторов как длина волны света (наиболее эффективен средний спектр волн, который мы получаем утром и на закате), исходная пигментация кожи (чем темнее кожа, тем меньше витамина D вырабатывается под действием солнечного света), возраст (стареющая кожа теряет свою способность синтезировать витамин D), уровень загрязненности атмосферы (промышленные выбросы и пыль не пропускают спектр ультрафиолетовых лучей, потенцирующих синтез этого витамина).

У людей с темной кожей (негроидная раса, загорелые люди) синтез витамина D в коже снижается. То же можно сказать о пожилых людях и тех, кто придерживается вегетарианской диеты или употребляет в пищу недостаточное количество жиров.

«Витамин D является жирорастворимым и, следовательно, накапливается в организме, поэтому при его передозировке могут возникнуть серьезные проблемы», – подчеркнула заведением эндокринологии.

Данный витамин поддерживает необходимые уровни кальция и фосфатов в крови. Он также необходим для роста костей. Достаточный уровень витамина D предотвращает развитие рахита у детей. Вместе с кальцием витамин также применяется для профилактики и лечения остеопороза. Он является и важным звеном поддержания иммунитета: снижает риск аутоиммунных заболеваний и инфекций. На данный момент учеными проводятся исследования о возможной роли витамина D в предупреждении злокачественных новообразований.

Перед началом приема этого витамина рекомендуется проконсультироваться с врачом о длительности приема и необходимой профилактической дозе.