

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



Витамин D

#ВсемСанПросвет

Лаборатория Здорового Питания



A photograph of a young child playing on a sandy beach at sunset. The child is in the foreground, crouching and playing with the sand. In the background, two adults are walking away from the camera along the shoreline. The sky is a warm orange and yellow, reflecting on the water.

А вы знали?

Витамин D – это жирорастворимый витаминный комплекс, к которому относятся витамины D1, D2, D3, D4, D5 и D6

Важную роль играют: **витамин D2** (образуется в растениях, при попадании в организм человека проявляет D-витаминную активность) и **витамин D3** (синтезируется в коже под действием солнечного света или поступает в организм из продуктов животного происхождения)

Витамин D **необходим** для нормального функционирования практически **всех** систем органов

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

Функции витамина D

Поддерживает здоровье костей и зубов

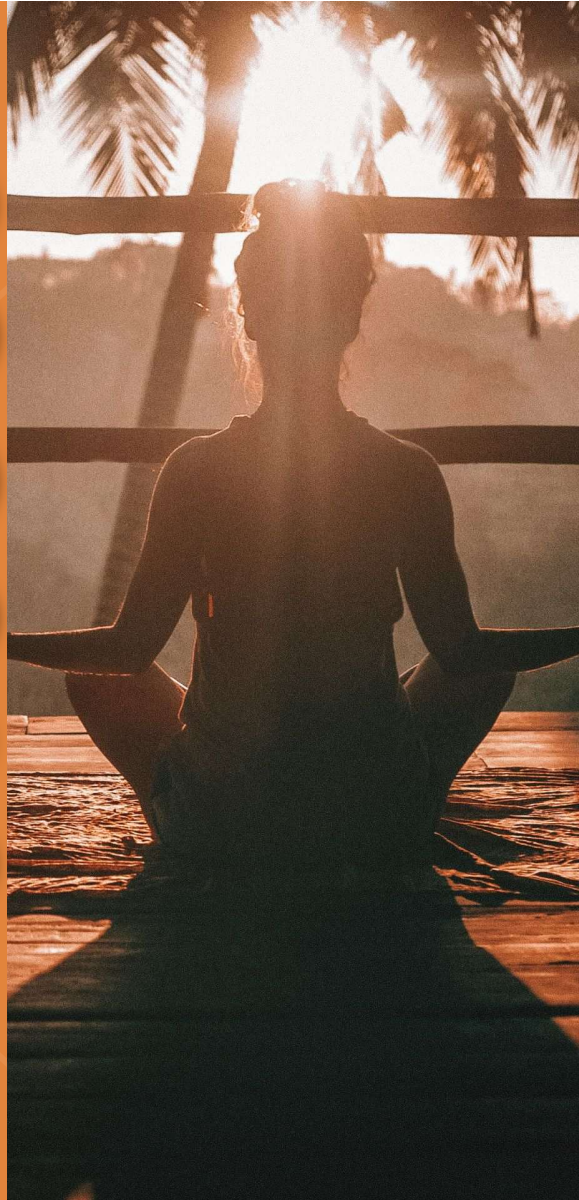
Помогает организму защищаться
от инфекций

Участвует в профилактике
сердечно-сосудистых заболеваний

Поддерживает репродуктивную функцию

Влияет на настроение

Регулирует работу эндокринной системы





Как получить витамин D?

Солнце – главный источник!

На синтез витамина D в коже влияют разные факторы: длина световой волны, пигментация кожи, возраст, уровень загрязненности атмосферы.

Продукты питания!

Включение в рацион **рыбы и морепродуктов** 2-3 раза в неделю, **куриных яиц** - 3-4 раза в неделю, и ежедневное использование 15 грамм **сливочного масла** обеспечит поступление витамина D на физиологическом уровне.

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"
Роспотребнадзора

Сколько нужно?

Физиологическая потребность
в витамине D для детей до 1 года
составляет 400 МЕ (10 мкг) в сутки.

Физиологическая потребность
для детей старше 1 года и взрослых
составляет 600 МЕ (15 мкг) в сутки.

Точную дозировку может назначить
только **специалист**, исходя из
индивидуальных особенностей
организма!

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора





К чему приводит избыток?

В высокой концентрации витамин D оказывает **токсическое воздействие** на организм!

Развивается **гиперкальциемия** с **нарушением** функции мочеиспускательной системы, отложением **избыточного количества** кальция в мягких тканях, почках, печени, легких, кровеносных сосудах!

Причина избытка в большинстве случаев — **бесконтрольный приём** витаминных комплексов!

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"
Роспотребнадзора

Чем опасен дефицит?

Развитие **остеопороза** у взрослых и **рахита** у детей

Увеличение риска возникновения **инфекционных заболеваний**

Появление **повышенной утомляемости** и **бессоницы**

Повышение риска развития **сахарного диабета**

Снижение синтеза стероидных гормонов (эстрогена, прогестерона, тестостерона)

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"
Роспотребнадзора





Это важно!

Причинами недостаточности витамина D могут быть проживание в северных широтах, смуглый цвет кожи, пожилой возраст, заболевания желудочно-кишечного тракта.

Если вы подозреваете, что у вас может быть **недостаток** витамина D, **необходимо** обратиться к врачу для диагностики и лечения.

Обеспеченность организма этим витамином важна для **поддержания и укрепления** здоровья людей всех возрастов!

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

Еще больше
о здоровом питании

ВКонтакте



Telegram



сайт ЦГОН



Одноклассники