



Каждый из нас нуждается в достаточном количестве **витамина D**, чтобы сохранить прочность костей. Наши тела вырабатывают

витамин D

, когда на кожу попадают

ультрафиолетовые лучи

. Это главный источник

витамина D

.

Почему нам так необходим витамин D?

Если вы недополучаете **витамин D** долгий период времени, ваши кости могут начать терять прочность и становиться мягкими. В сложных случаях это может привести к **рахиту**

у детей и болезни, называемой

остеомаляция (размягчение кости)

у взрослых.

Немного солнца = много пользы

Находясь разумное время на солнце, каждый может получить достаточно **витамина D** без всякого риска для кожи. Время, которое вы должны подвергаться воздействию **ультрафиолета**

для выработки достаточного количества

витамина D

, для разных людей разное, в частности, оно определяется типом кожи.

Много солнца не всегда означает много витамина D

Вам нет необходимости проводить часы под солнечными лучами, чтобы повысить уровень **витамина D** в организме. На самом деле, дополнительное время под воздействием **ультрафиолета** совсем не значит, что вы

продолжаете вырабатывать больше

витамина D

. Как только в теле достигнут необходимый для здоровья уровень, излишек

витамина

просто распадается.

Витамин D зимой

С октября по март ваша кожа не может вырабатывать достаточно **витамина D** по причине низкого уровня

ультрафиолета B (UVB)

в зимнем солнце. Иногда вашему телу удастся накопить достаточное количество

витамина D

за летний период, чтобы не испытывать дефицита зимой, иначе вам может помочь

солярий

.

Кто подвержен нехватке витамина D?

Есть люди, которые с большой вероятностью будут ощущать недостаток **витамина D**:

- Люди с природным темным или черным цветом кожи
- Люди, живущие в северных районах
- Люди, мало бывающие на солнце
- Люди, постоянно закрывающие себя плотной одеждой
- Беременные женщины
- Грудные дети, чьи матери испытывают дефицит **витамина D**

Кроме **солярия**, дополнительный приток **витамина D** можно получить при помощи специальных препаратов. Он также содержится во многих продуктах, например в яйцах, но обычно распадается во время нагрева пищи. Но даже если бы он не распадался при нагреве, чтобы получить необходимую дозу

витамина D

только из пищи, вам пришлось бы съедать по 100 яиц ежедневно. Поэтому без **ультрафиолета**

практически невозможно получить нужное количества **витамина D**

.

Витамин D и борьба с раком

Все больше современных исследований показывают, что достаточное количество **витамина D**

в организме снижают риск возникновения

рака желудка и кишечника

. Ряд исследований также говорит о том, что

витамин D

помогает бороться с другими видами

рака

, но на данный момент все еще недостаточно фактов, чтобы сделать однозначный вывод.