

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 В (UVB)

в зимнем солнце. Иногда вашему телу удается 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:

2/3

- 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 яицах, 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 ульрафиолета

практически невозможно получить нужное количества

витамина D

.

# Витамин D и борьба с раком

Все больше современных исследований показывают, что достаточное количество **витам ина 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 вспе еще недостаточно фактов, чтобы сделать однозначный вывод.