Что нужно знать о профилактике гиповитаминоза D?

Профилактические мероприятия просты: нужно по возможности обогащать питание продуктами, богатыми кальциферолом (в России — круглогодично) — жирной рыбой, особенно лососевых пород, печенью трески, яйцами, твердым сыром. В летнее время рекомендуется не менее 30 минут проводить на солнце в период с 11 до 16 часов (исключая час-полтора в районе полудня, когда солнце стоит в зените и может спровоцировать ожоги кожи). Зимой, если нет противопоказаний, можно с профилактической целью посещать солярий, при этом сеансы должны быть короткими, не более 3-4 минут.

И главный пункт профилактики — регулярно принимать добавки с кальциферолом. Это самый надежный и безопасный способ насытить организм столь необходимым для здоровья витамином.

Витамин С. Аскорбиновая кислота (витамин С) – один из важнейших микронутриентов - питательных веществ, которые содержатся в нашем организме в очень небольших количествах, но их роль весьма высока. Она не синтезируется в организме человека (в отличие от большинства млекопитающих), а потому обязательно должна поступать с пищей, так как является регулятором множества биохимических реакций и защитных механизмов.

Гранат – один из самых полезных фруктов на планете. Он имеет массивную доказательную базу и рекомендован к употреблению лицам всех возрастных групп. Гранат способствует снижению массы тела, повышению умственной и физической активности, а также обеспечивает профилактику заболеваний со стороны сердечно-сосудистой, эндокринной, пищеварительной систем, уничтожает патогенные микроорганизмы.