 Витамин Д

После зимы так хочется погреться на солнце ,но как получить нужное количество витамина Д и не навредить коже? Сколько времени безопасно проводить на солнце?

Под воздействием солнца организм вырабатывает важный для функционирования многих процессов витамин Д. Что такое витамин Д?

Витамин Д – это название группы веществ, схожих по своему химическому составу. Наиболее значимые из них – это эргокальциферол (Д2) и холекальциферол (Д3). Если витамин Д2 человек получает с пищей, то Д3 вырабатывается под действием солнечных лучей. Однако далеко не все питаются правильно и проводят достаточно времени на свежем воздухе.

Дефицит витамина Д – проблема городских жителей, которые большую часть времени проводят в помещении и питаются нездоровой пищей. При этом витамин Д отвечает за усвоение кальция и фосфора в организме – а значит, и за формирование костной ткани. Он также помогает организму регулировать иммунный ответ и вырабатывать гормоны. Согласно исследованиям, дефицит витамина Д увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, склероза и даже некоторых видов рака.

Но с дефицитом витамина Д сталкиваются далеко не только домашние затворники и офисные работники. Большая часть России находится в северных широтах, из-за чего с ноября по март кожа практически не вырабатывает витамин Д, даже если находиться достаточное количество времени на солнце. Дефицитом витамина Д страдает около 90% (!) населения РФ.

Сколько нужно витамина Д?

Нормальный показатель анализа на витамин Д - не ниже 30 нг на миллилитр. Выделяют острый дефицит витамина Д (менее 20 нг/мл) и его недостаток (20-30 нг/мл). Выше 150 нг/мл – гиперкальциемия, передозировка витамином. Витамин Д токсичен, и его передозировка вызывает отравление.

Чтобы определить дозировку аптечного витамина Д, нужно сдать лабораторный анализ, который выявит уровень витамина Д в сыворотке крови.Что такое витамин Д?

Витамин Д – это название группы веществ, схожих по своему химическому составу. Наиболее значимые из них – это эргокальциферол (Д2) и холекальциферол (Д3). Если витамин Д2 человек получает с пищей, то Д3 вырабатывается под действием солнечных лучей. Однако далеко не все питаются правильно и проводят достаточно времени на свежем воздухе.

За что отвечает витамин Д?

Дефицит витамина Д – проблема городских жителей, которые большую часть времени проводят в помещении и питаются нездоровой пищей. При этом витамин Д отвечает за усвоение кальция и фосфора в организме – а значит, и за формирование костной ткани. Он также помогает организму регулировать иммунный ответ и вырабатывать гормоны. Согласно исследованиям, дефицит витамина Д увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, склероза и даже некоторых видов рака.

Но с дефицитом витамина Д сталкиваются далеко не только домашние затворники и офисные работники. Большая часть России находится в северных широтах, из-за чего с ноября по март кожа практически не вырабатывает витамин Д, даже если находиться достаточное количество времени на солнце. Дефицитом витамина Д страдает около 90% (!) населения РФ.

Сколько нужно витамина Д?

Нормальный показатель анализа на витамин Д - не ниже 30 нг на миллилитр. Выделяют острый дефицит витамина Д (менее 20 нг/мл) и его недостаток (20-30 нг/мл). Выше 150 нг/мл – гиперкальциемия, передозировка витамином. Витамин Д токсичен, и его передозировка вызывает отравление.

Чтобы определить дозировку аптечного витамина Д, нужно сдать лабораторный анализ, который выявит уровень витамина Д в сыворотке крови.Что такое витамин Д?

Витамин Д – это название группы веществ, схожих по своему химическому составу. Наиболее значимые из них – это эргокальциферол (Д2) и холекальциферол (Д3). Если витамин Д2 человек получает с пищей, то Д3 вырабатывается под действием солнечных лучей. Однако далеко не все питаются правильно и проводят достаточно времени на свежем воздухе.

За что отвечает витамин Д?

Дефицит витамина Д – проблема городских жителей, которые большую часть времени проводят в помещении и питаются нездоровой пищей. При этом витамин Д отвечает за усвоение кальция и фосфора в организме – а значит, и за формирование костной ткани. Он также помогает организму регулировать иммунный ответ и вырабатывать гормоны. Согласно исследованиям, дефицит витамина Д увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, склероза и даже некоторых видов рака.

Но с дефицитом витамина Д сталкиваются далеко не только домашние затворники и офисные работники. Большая часть России находится в северных широтах, из-за чего с ноября по март кожа практически не вырабатывает витамин Д, даже если находиться достаточное количество времени на солнце. Дефицитом витамина Д страдает около 90% (!) населения РФ.

Сколько нужно витамина Д?

Нормальный показатель анализа на витамин Д - не ниже 30 нг на миллилитр. Выделяют острый дефицит витамина Д (менее 20 нг/мл) и его недостаток (20-30 нг/мл). Выше 150 нг/мл – гиперкальциемия, передозировка витамином. Витамин Д токсичен, и его передозировка вызывает отравление.

Чтобы определить дозировку аптечного витамина Д, нужно сдать лабораторный анализ, который выявит уровень витамина Д в сыворотке крови.

--