

ВИТАМИН D БЕЗ СОЛНЦА: СПОСОБЫ ПОЛУЧЕНИЯ

Витамин D, известный защитник костей и зубов, не зря называют «солнечным». Дело в том, что наша кожа сама вырабатывает этот важнейший для здоровья витамин, но только под влиянием солнечных лучей. А достаточно ли оно светит в нашей северной стране?



О том, чем еще полезен витамин D для нашего организма (его роль совсем не ограничена укреплением скелета) и откуда взять солнышко каждый день, мы поговорим в нашей статье.

Зачем нужен витамин D?

Ученые все чаще называют витамин D веществом 21-ого века. Ведь на его счету целый перечень полезных дел для нашего организма.

Одной из главных его функций является участие в иммунном ответе. Именно витамин D активирует Т-клетки—специальные лимфоциты-защитники, которые разыскивают и уничтожают вирусы и бактерии, проникающе в организм. Поэтому при нехватке «солнечного» витамина мы попросту не можем дать отпор инфекции и постоянно боеем.

Также во многом именно от уровня витамина D зависит наше настроение и энергетический баланс. Ведь именно этот нутриент способствует выработке гормона удовольствия – серотонина, повышает общий тонус организма и помогает справиться с хронической усталостью.

Дефицит «солнечного» витамина негативно сказывается на работе и учебе, без него страдает концентрация внимания и ухудшается память.

А женщинам стоит уделить этому витамину особое внимание, ведь, как оказалось, именно он помогает замедлить процессы старения и сохранить молодость на долгие годы.

Хватает ли нам солнца?

Чтобы ответить на этот вопрос, давайте обсудим основные факторы, влияющие на выработку витамина D под солнечными лучами:

- количество солнечных дней: к сожалению, в нашей стране мы видим солнышко не более 70 дней в году. Все остальное время наш организм попросту лишен возможности самостоятельно вырабатывать этот важнейший витамин
- регион, спектр излучения и часы: для образования витамина D необходимы не просто солнечные лучи, а ультрафиолетовое излучение спектра «В», которое вообще не достигает поверхности Земли в некоторых регионах нашей страны. В тех уголках России, до которых добирается необходимое излучение, тоже не все гладко. Дело в том, что интенсивность

ультрафиолетового излучения спектра «В», достаточная для образования витамина D в коже, наблюдается только в определенное время суток (с 11.00 до 14.00, то есть всего 3 часа в день)

- количество времени на солнце: чтобы выработать суточную дозу витамина D, нам нужно проводить под солнышком около часа ежедневно (при этом под лучами должно находиться не менее 60% открытого тела)
- дополнительные факторы: важно понимать, что одежда, окно в офисе и квартире (даже если они расположены на самой солнечной стороне), загазованность воздуха и даже крема с SPF значительно уменьшают и даже полностью блокируют выработку витамина D

Таким образом становится понятно, что в нашей стране миссия «получить витамин D под солнечными лучами» является практически невыполнимой.

Чем заменить солнце?

Во всем мире врачи называют единственный верный способ – использовать специализированные препараты, содержащие витамин D. Во всех развитых странах, таких, как Финляндия, Норвегия, Швеция, Германия, Швейцария, Франция, Италия, Испания и США, давно работает правило о том, что для хорошего самочувствия, энергии, сил и крепкого иммунитета необходимо регулярно принимать препараты «солнечного» витамина.

Вы не поверите, но даже в регионах, близких к тропикам (Тайланде, Доминикане, на Кубе и др.) существует дефицит витамина D. Ведь смуглым людям получить этот витамин под солнечными лучами еще сложнее! Поэтому население этих стран освоило фармакологический прием важнейшего нутриента.

Наибольшее распространение получил витамин D в виде таблетки по 1000 МЕ, что соответствует оптимальной суточной дозе!