

Витамин красоты: почему витамин Д важен для нас

Витамин Д участвует во многих процессах в организме – он влияет на метаболизм, гормональный фон, ваше самочувствие. Также он помогает при лечении многих заболеваний. Между тем он остается одним из самых недооцененных элементов питания. Мы расскажем почему витамин Д – верный помощник в вопросе женской красоты и здоровья.

Что такое витамин Д?

Это гормон, который организм производит под воздействием ультрафиолетовых лучей. Это значит, что нужно почаще бывать на солнце, чтобы получать достаточно витамина Д. К сожалению, в нашем регионе есть не так легко сделать – холодный сезон в отдельных регионах длится до полгода, да и большую часть времени мы проводим в помещениях, далеко от солнца.

Исследования последних лет показывают, что витамин Д помогает не только при рахите и ломкости костей. При его нехватке стареет кожа, снижается иммунитет и переносимость стресса. Также нарушается гормональный фон – ухудшается настроение и снижается либидо.

Витамин Д чуть практически стал главным веществом 21 века – его рекомендуют при лечении и профилактике сотни заболеваний, начиная от депрессии и вплоть до рака. Прежде чем прописать лечение какого-нибудь артрита прогрессивные специалисты делают тест на уровень этого витамина – может оказаться, что решить проблему можно просто курсом этого витамина.

На что влияет витамин Д?

- Метаболизм

Витамин Д может оказаться верным помощником в похудении. Вы можете нормализовать углеводный обмен, улучшить работу сердечно-сосудистой системы.

- Либидо

Принцип его воздействия схож с работой гормонов – он дает блеск в глазах, против которого невозможно устоять.

- Хорошее настроение

Если вам грустно без причины, вы чувствуете уныние и упадок сил, возможно у вас просто недостаток витамина Д. Как только вы поправите его содержание в крови, ваше настроение улучшится.

- Энергичность

Заряд солнечного витамина может стать лучшим средством от повышенной утомляемости.

- Крепкие кости

Помогает в заживлении переломов, укрепляет кости.

- Лечение и профилактика заболеваний.

Витамин Д влияет на многие процессы в организме. Поэтому он может оказаться именно тем звеном, которого не хватает в борьбе против болезней. Вплоть до онкологии.

Где содержится витамин Д?

Солнечный свет запускает синтез витамина Д через кожу. Кроме этого мы получаем его из продуктов – молока, яиц, печени и рыбы. Но, к сожалению, даже ежедневное употребление этих продуктов восполняет только 10% необходимой нормы витамина. Потому удобнее всего

принимать его в капсулах: суточная доза для взрослых 1000 МЕ. Но при серьезном дефиците врачи прописывают и до 4000 МЕ.

Перед тем, как начать принимать витамин Д, сдайте в любой лаборатории тест на его содержание. Потому что при избытке он будет откладываться в сосудах, почках, легких.

Вы можете улучшить свое здоровье, но не забывайте про меры предосторожности.