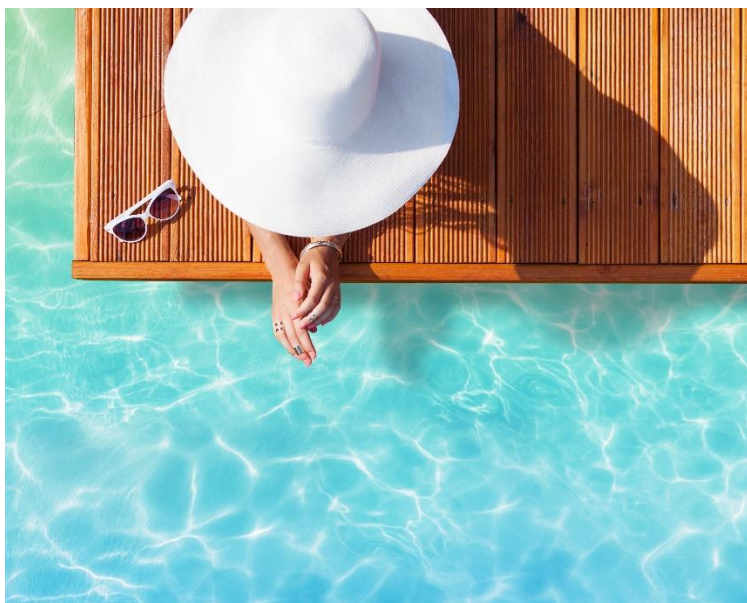


## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ВИТАМИНА Д

**Витамин D или «солнечный витамин» - это важнейший нутриент, который принимает участие во всех процессах нашего организма. Именно поэтому он по праву называется уникальным «веществом 21 века».**



Долгое время было принято считать, что витамин D отвечает за здоровье и крепость костей и зубов. Однако многочисленные исследования последних лет доказали, что этим не ограничивается работа «солнечного витамина» в нашем организме.

Во-первых, именно витамин D отвечает за качественную и эффективную работу нашего иммунитета. Дело в том, что он активизирует защитные клетки-убийцы, задачей которых является поиск и уничтожение вирусов и бактерий. Причем витамин D сразу на 2 вида иммунитета: врожденный и приобретенный!

Во-вторых, было установлено, что витамин D участвует в выработке дофамина – гормона радости и удовольствия. Поэтому его нехватка нередко приводит к апатии, плохому настроению и даже депрессии.

Благодаря контролю оптимального уровня кальция в крови, «солнечный» витамин помогает нервной системе работать без перебоев, а мышцам – сохранять силу и тонус! При дефиците витамина D наши силы «на нуле» и хроническая усталость – постоянный спутник даже в выходные дни и на отдыхе.

Витамин D – самый настоящий помощник школьников, студентов и офисных сотрудников, ведь именно он помогает улучшить память и концентрацию внимания.

Большое влияние оказывает «солнечный витамин» и на поджелудочную железу, а точнее – на синтез инсулина и регулировку сахара в крови. А у женщин также стимулирует выработку половых гормонов, что благоприятным образом сказывается на способности к зачатию.

Ну и, наконец, витамин D тормозит процессы старения, позволяя сохранять молодость и бодрость духа!

К сожалению, этот важнейший витамин практически невозможно получить в достаточном количестве естественным путем – с помощью солнечных лучей или с пищей.

Дело в том, что мы живем в северной стране, где количество солнечных дней не превышает суммарно двух месяцев за целый год. А ведь выработку витамина D еще тормозят стекла, облака, загазованность воздуха, наша одежда и даже крема с SPF.

С питанием получить нужный витамин тоже практически невозможно. По статистике мы с пищей поступаем не более 10% суточной дозы «солнечного» витамина. Ведь жирная рыба и печень трески доступна не каждому (к тому же они весьма и весьма калорийны), а выпивать 4 литра молока или съесть омлет из 9 яиц на завтрак – просто нереально.

Получается, что более 90% казахстанцев не получает витамин D в необходимом количестве и страдает от последствий его дефицита! Единственным эффективным выходом из этого положения врачи во всем мире называют прием препаратов, витамин D. Это помогает поддерживать оптимальный уровень «солнечного витамина» и, как следствие, активировать иммунитет, избавиться от хронической усталости, укрепить кости и зубы и всегда быть в отличном настроении!