

Витамин Д и старение кожи

Так ли нужен витамин Д и откуда его брать без риска для организма – расскажем в этой статье.

В детстве нам давали витамин Д для профилактики рахита и других неприятностей. В те времена о вреде ультрафиолета было известно мало – мы нещадно принимали солнечные ванны. Наука открыла за это время много нового – похоже мы заблуждались во многом.

Влияние витамина Д на кожу

Витамин Д повышает упругость кожи, стимулирует выработку коллагена, замедляет процесс старения. Он еще и стимулирует факторы, важные для подавления воспалительных процессов в тканях, а значит помогает и в борьбе с акне.

Сколько нужно витамина Д?

До сих пор бытует мнение, что можно получить от солнечных лучей все нужное за считанные минуты. Исследования показывают, что даже в такой солнечной стране как Индия, значительная часть населения страдает от дефицита витамина Д. Это объясняют тем, что люди много времени проводят в помещениях. Недостаточно просто пройтись от дома до работы – минимум час в неделю. Необходимая суточная доза для женщин – 1000 МЕ в сутки.

Можно ли получить нужную дозу витамина Д из продуктов?

К сожалению, даже правильное питание не может полностью покрыть потребности организма. А «правильных» продуктов тоже не так много – жирные виды рыбы, печень, яйца. Питаться только ими сложно. Да и восполняют они не более 10% суточной нормы витамина. БАДы – разумная альтернатива.

Как витамин Д помогает в борьбе со старением кожи?

Витамин Д – полноценный антиоксидант. Согласно исследованиям, он справляется с их функцией даже лучше. Он снижает процесс окисления липидов, который запускается воздействием ультрафиолетовых лучей. Витамин Д также защищает клеточные мембраны от разрушения.

Как мы видим, витамин Д действительно незаменимый помощник для нашего организма.

Принимайте витамин Д и будьте здоровы!