

ВИТАМИН Д

✿ Витамины и минералы участвуют прежде всего в регуляции обменных процессов в организме

✿ Профилактика дефицита витамина Д -одна из важных задач

Среди ценных для здоровья витаминов, безусловно, особую роль играет именно витамин Д (кальциферол), существующий в двух формах-Д2 и Д3, активация которых происходит в печени и почках

✿ Из всей группы витамина Д наиболее значимым считается холекальциферол(витамин Д3)
Он вырабатывается в коже под действием солнечных лучей и поступает в организм с пищей

✿ При его дефиците страдают сразу все системы организма 📌

- ✗ Ослабление иммунитета
- ✗ Нарушение синтеза соединительной ткани
- ✗ Снижение уровня кальция
- ✗ Снижение выработки коллагена
- ✗ Повышается вероятность нарушения созревания яйцеклеток у женщин и снижение уровня тестостерона у мужчин



✿ А как же понять входите ли Вы в группу риска!?

✿ Ответьте для себя на несколько вопросов 📌

- ✦ Вы живете в холодном или сумрачном климате!?
- ✦ Вы домосед или работаете дома!?
- ✦ Вы вегетарианец или часто сидите на диетах!?
- ✦ Вам больше 65 лет!?
- ✦ У Вас есть лишний вес!?
- ✦ Вы страдаете от болезней кишечника!?

✿ Если хотя бы на два из них ответ был положительный- это повод проверить уровень витамина Д!!

🌿 К неспецифическим симптомам дефицита также относятся 📌

- ❌ Повышенная утомляемость
- ❌ Слабость
- ❌ Снижение памяти
- ❌ Нервные расстройства
- ❌ Бессонница
- ❌ Выпадение волос
- ❌ Кожные высыпания
- ❌ Кровоточивость десен

🌿 А как же восполнять недостаток!?

🌿 Самый оптимальный вариант - прием дополнительно витамин Д в виде добавки.



Основные правила приема:

- Витамин Д принимается утром после еды. Важным условием является наличие жиров в утренней тарелке либо изначально выбираем жирную форму добавки
- Рекомендованное сочетание витамина Д с витамином С и группой В, кальцием, магнием, лецитином, коэнзимом Q10, омега-3, селеном
- Допустимо сочетание с йодом, железом, цинком, медью, хромом
- Профилактическая дозировка вит Д — от 1000 МЕ до 3000 МЕ
- Лечебная дозировка витамина Д- 5000 МЕ и выше, назначение дозы зависит от исходного уровня

Поэтому, убедительная рекомендация: предварительно провести анализ на Витамин Д

Работа с детьми по аналогичной схеме:

- Выбирайте жирную форму витамина Д (масляная/липосомальная/желатиновая также подходит)
- Если в составе вит Д указаны растительные масла — соевое, оливковое и тд, такой Вит Д храним в холодильнике, так как высоки риски окисления и тут уже не только не усвоится, он становится опасным для здоровья, т.к. содержит концентрацию канцерогенов
- НЕ ПРЕКРАЩАТЬ прием витамина весной и летом. Синтез витамина Д прекращается, когда наша кожа приобретает загар и без дополнительного применения добавки маловероятно, что удастся сохранить уровень витамина Д на прежнем уровне, и тем более его приумножить



🌿 И напомним, что выбор дозы должен в первую очередь зависеть от исходного уровня витамина Д!
И это колоссально важный момент!!

Обратите на это внимание и предварительно проконсультируйтесь с врачом 🧑⚕️

🌿 Который подберет для Вас подходящую дозировку и форму применения

С заботой о Вас, Надежда ❤️

Contact

📞 8 033 356 32 82

📷 dr_litvinovagrazion_dietolog

🌐 <https://dietologonline.by/>