

VITAMINAS D



Vitamino D nauda organizmui

- **Kaulų sveikata ir raumenų funkcija.** Vitaminas D yra esminis kalcio ir fosforo įsisavinimui, todėl jis tiesiogiai susijęs su kaulų mineralizacija. Jo trūkumas gali lemti rachitą vaikams ir osteomaliaciją ar osteoporozę suaugusiesiems. Be to, tyrimai rodo, kad pakankamas vitamino D kiekis gali sumažinti griuvimų ir lūžių riziką vyresnio amžiaus žmonėms dėl pagerėjusios raumenų funkcijos. Vitaminas D padeda organizmui įsisavinti kalcį, fosforą ir magnį. Be to, jo dėka greičiau pašalinamas toksiškas švinas iš organizmo. Vitaminas D skatina kalcio įsisavinimą iš virškinamojo trakto.
- **Imuninės sistemos stiprinimas.** Vitaminas D veikia kaip imunomodulatorius. Yra įrodymų, kad jis gali sumažinti kvėpavimo takų infekcijų riziką, ypač žmonėms, kuriems jo trūksta.
- **Psichikos sveikata.** Kai kurie tyrimai rodo ryšį tarp žemo vitamino D kiekio ir depresijos simptomų, ypač tarp vyresnių suaugusiųjų. Vitamino D papildai gali turėti teigiamą poveikį nuotaikai.
- **Lėtinių ligų prevencija.** Yra mokslinių darbų, nagrinėjančių vitamino D vaidmenį širdies ligų, cukrinio diabeto ir tam tikrų vėžio formų prevencijoje. Nors kai kurių rezultatų patikimumas tebėra tiriamas, tyrimai rodo, kad pakankamas vitamino D kiekis gali turėti apsauginį poveikį. Jis taip pat labai svarbus bendram organizmo tonusui stiprinti.

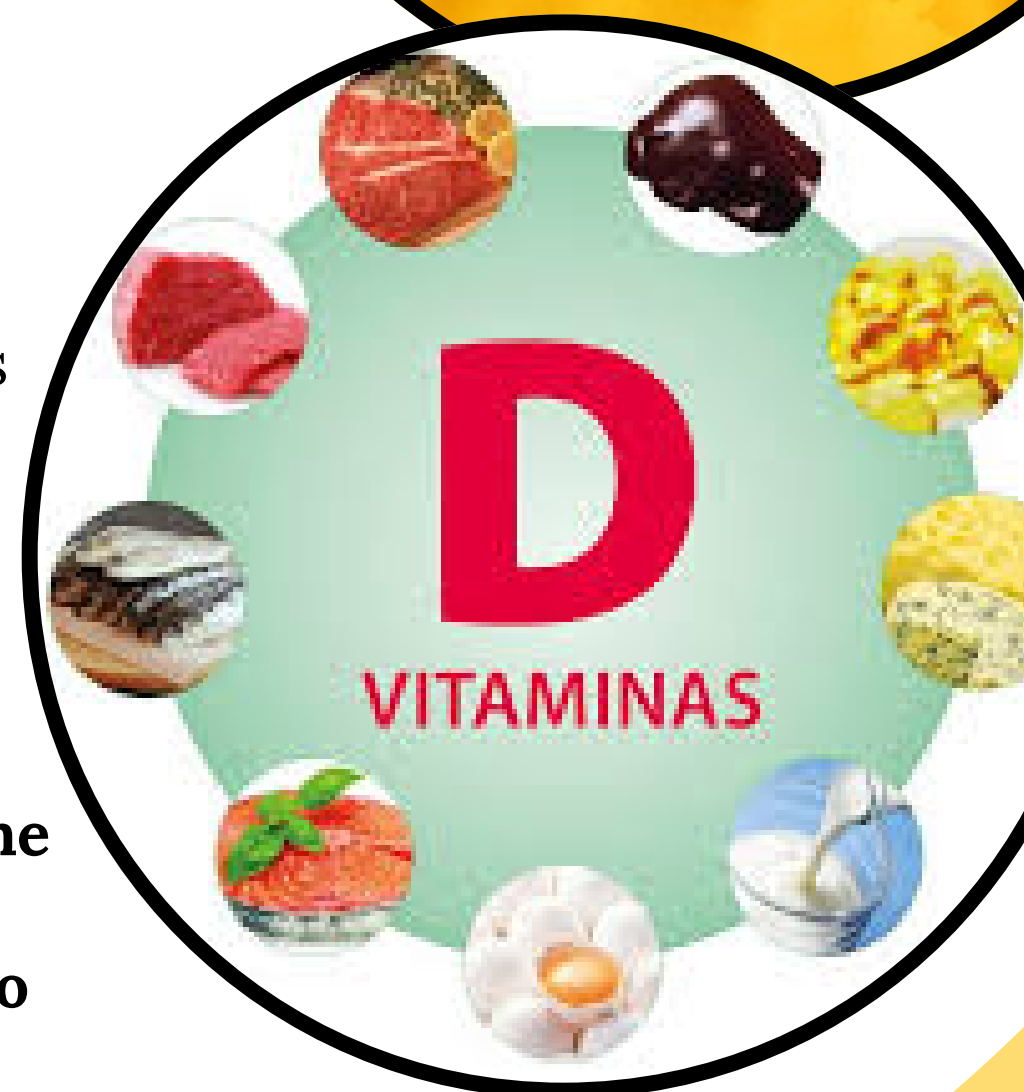


Daugiausiai vitamino D yra saugoma riebaluose ir raumeniniame audinyje, mažesni šio vitamino kiekiai yra kepenyse. Vitamino D atsargos gali būti panaudotos žiemos metu.

Rekomendacijos, ką daryti, jog nebūtų vitamino D trūkumo

- Stengtis kuo dažniau būti gryname ore – tiek vasaros metu, tiek žiemą.
- 1–2 kartus per savaitę valgyti riebią žuvį, kurios sudėtyje kartu su vitaminu D yra ir polinesočiųjų riebalų rūgščių bei jodo.
- Sportuoti ir atlikti fizinius pratimus gryname ore, taip ne tik sustiprės raumenys ir kaulai, bet ir pasigamins daugiau vitamino D.
- Prisiminkite, kad pakankamai vitamino D galima gauti ir be papildomų vitamino D preparatų. Reikia tik tinkamai maitintis ir pakankamai ilgai būti gryname ore.

Vitaminas D skiriasi nuo visų kitų vitaminų, nes net 90 proc. jo gauname iš ultravioletinių saulės spindulių. Tačiau jo gamybai odoje yra svarbus saulės šviesos kampas, o debesuotumas ir oro tarša mažina šio vitamino pasisavinimą.



Jūsų organizmui reikalingas vitamino D kiekis priklauso nuo amžiaus.

- Kūdikiams iki 12 mėnesių: 10 mcg (400 IU) □
- Žmonės nuo 1 iki 70 metų: 15 mcg (600 IU) □
- Vyresni nei 71 metų suaugusieji: 20 mcg (800 IU) □
- Nėščios ir maitinančios moterys: 15 mcg (600 IU)

Vitamino D trūkumo simptomai



- □ Nuolatinis nuovargis ir mieguistumas.
- Dažniau pasireiškia peršalimas, gripas ir kitos virusinės infekcijos. □
- Aukštas kraujo spaudimas. □
- Irzlumas, bloga nuotaika, liūdesys, depresijos požymiai. □
- Sumažėjusi ištvermė. □
- Raumenų silpnumas, suglebinimas ar skausmas. □
- Pasunkėję judesiai. □
- Diskomforto pojūtis kauluose. □
- Skausmas apatinėje nugaros dalyje, dubenyje ar kojose. □
- Išsivystęs rachitas. □
- Padidėjęs prakaitavimas.
- Pablogėjusi miego kokybė. □
- Ilgai gyjančios žaizdos.



Vitamino D gamyba odoje priklauso nuo saulės šviesos kampo veikiant ultravioletinei spinduliutei

- Šviesos kampas turi būti didesnis nei 50 laipsnių horizonto atžvilgiu. Tai momentas, kai šešėlis tampa trumpesnis už mus.
- Mūsų platumoje saulė taip aukštai pakyla tik vasarą ir tik nuo 10 iki 16 val. Tačiau tai laikas, kai arba karšta, todėl stengiamės likti namuose arba būname darbų įkarštyje. biuruose. Sėdėdami uždaroje patalpoje, net jei pro langą šviečia saulė, vitamino D negauname, nes stiklas nepraleidžia jo sintezei būtinų UV spindulių. O jei išeiname į lauką, didžiąją kūno dalį dengia drabužiai.
- Dienomis, kai saulę užstoja debesys, kurių Lietuvoje netrūksta vasarą, UV spindulių poveikis sumažėja apie 50 proc. Oro tarša taip pat mažina vitamino D pasisavinimą. Tiesa, šiuo atžvilgiu mūsų šalis vis dar gana dėkinga.
- Kitas svarbus aspektas, lemiantis vitamino D pasisavinimą vasaros metu, yra susijęs su žalingu saulės poveikiu odai. Kai saulė yra karščiausia ir galime gauti daugiausiai vitamino D, buvimas lauke be apsaugos nuo saulės yra pavojingas. Ne tik dėl to, kad kaitri saulė sukelia odos nudegimus, pažeidžia ir sendina odą, bet ir dėl rizikos susirgti odos vėžiu.

Kiek Vitamino D mums pavyko sukaupti vasaros metu gali parodyti tik tyrimas

- Įdomu tai, kad vitamino D kiekis kraujyje išlieka 3–4 savaites, todėl vasarą iš saulės gautos šio vitamino atsargos pradeda sekti jau antroje spalio pusėje. Todėl šio vitamino atsargomis reikėtų pradėti rūpintis jau antroje rudens pusėje ir palaikyti reikiamą jo kiekį kraujo serume (nuo 50 nmol/l iki 125 nmol/l). Svarbu paminėti, jog vartojamų profilaktinių vitamino D dozių nepakanka esant jo trūkumui! **Kiek vitamino D atsargų pavyko sukaupti vasaros metu, gali parodyti tik kraujo tyrimas.** O nuo jo priklauso kokios vitamino D dozės bus reikalingos: gydomoji ar profilaktinė ir kiek laiko ją vartoti.
- Faktas yra tas, kad visame pasaulyje su vitamino D trūkumu susiduria daugiau nei milijardas (MI-LI-JAR-DAS !!!) žmonių, o Lietuvoje devyniems iš dešimties lietuvių nustatomas vitamino D trūkumas.

