Witamina D3 pomoże uniknąć infekcji

data aktualizacji: 2019.09.27 autor: Redakcja



Jeżeli chcesz zachować zdrowie i dobre samopoczucie jesienią, oprócz ciepłej kurtki zaopatrz się również w preparat z witaminą D3. Pomimo, iż witamina D3 jest wytwarzana w naszej skórze pod wpływem promieni słonecznych, blisko 90 procent Polaków zmaga się z jej niedoborem.

Przyczyną tego jest nieodpowiedni kąt padania promieni słonecznych w ciągu większości roku oraz zbyt krótka ekspozycja na słońce w okresie wiosenno-letnim. Odpowiednia podaż słonecznej witaminy pozwoli nam cieszyć się mocnymi kośćmi i dobrym nastrojem. Zmniejsza ryzyko zachorowania na depresję i choroby układu sercowo-naczyniowego. Pobudzając do pracy układ odpornościowy przeciwdziała również infekcjom. Poza tym przyczynia się do utrzymania szczupłej sylwetki, a także obniża ryzyko kontuzji i może korzystnie wpływać na wydolność u sportowców. Źródłem pokarmowym witaminy D3 są głównie tłuste ryby morskie (polecam łososie, pstrągi, śledzie) oraz w mniejszym stopniu grzyby, tran i jaja. Niestety spożycie optymalnych dawek tej witaminy z żywnością jest trudne do osiągnięcia. Żeby nie dopuścić do niedoborów tego składnika – w okresie letnim poddawaj się ekspozycji słonecznej przez ok. 15 minut między godziną 10 a 15 odkrywając twarz, ramiona i nogi, nie stosując kremów zawierających filtry UV, natomiast w okresie jesienno-zimowym wesprzyj się preparatem farmaceutycznym. Rekomendowane dawki dla populacji Polski to 800-2000 IU dla osób w wieku 11-65 lat, w okresie od września do kwietnia. Zanim jednak rozpoczniesz suplementację udaj się do laboratorium medycznego (punkt pobrań), w celu zbadania

aktualnego poziomu metabolitu 25(OH)D we krwi. Po otrzymaniu wyników udaj się do swojego lekarza lub dietetyka, aby pomógł ci ustalić odpowiednią dawkę preparatu. Jeżeli przyjmujesz inne leki, koniecznie skonsultuj rozpoczęcie suplementacji ze swoim lekarzem prowadzącym.



Z dietetyczką Katarzyną Śrut rozmawiała Joanna Młynarczyk.

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/33384-witamina-d3-pomoze-uniknac-infekcji