Vitamín D



Hlavním posláním tohoto vitamínu je **udržování optimální hladiny vápníku a fosforu v organismu**. Působí jako hormon a **dokáže regulovat velké množství nezbytných pochodů v našem těle**, dokonce činnost stovek genů. Patří mezi vitamíny rozpustné v tucích.

Plusy vitamínu D

- **Chrání před osteoporózou, děti před křivicí, posiluje svaly**.
- Výrazně **pomáhá našemu kardiovaskulárnímu systému**.
- **Zvyšuje mozkovou aktivitu**.
- Příznivě **ovlivňuje hladinu cukru** v krvi.
- Dokáže bojovat s nádorovým bujením. **Snižuje riziko zhoubných nádorů** prsu, slinivky, plic, vaječníků, prostaty a kůže.
- **Chrání před autoimunními onemocněními**, především Crohnovou chorobou a roztroušenou sklerózou.
- Příznivě**ovlivňuje funkci imunitního systému** a chrání nás před infekčními respiračními chorobami.

Slunce s podmínkou

Nejpřirozenějším zdrojem „déčka“ je slunce. Proto nás s krátkými podzimními a zimními dny tolik trápí nachlazení, angíny, virózy a chřipky. Na druhé straně vystavovat se delší dobu slunečním paprskům se také nedoporučuje, protože hrozí nádorová onemocnění kůže. **Opalovací krémy tvorbu vitamínu D blokují**.

Tak co s tím? Nezoufejme, abychom nasáli denní dávku „déčka“, stačí jedincům se světlejší pletí **mít na slunci odhalené ruce a obličej na zhruba 30 minut**, těm s tmavší pletí 2 hodiny. Za sklem, i když na nás svítí sluníčko, se nám vitamín D nevytvoří.

Příjem ve stravě

Vůbec nejpůsobivějším potravinovým zásobníkem vitamínu D je olej z tresčích jater. Dobrým zdrojem jsou **tučné mořské ryby, např. losos, sleď, tuňák, sardinky, plody moře, kaviár, jikry**. Denní doporučenou dávku například pokryje 150 až 200 gramová porce lososa.

Věřte nevěřte, **produkovat vitamín D dokáží i houby**. Dokonce i žampiony nám mohou předat „déčko“, pokud jsou pěstovány pod speciálními UV lampami.

Nejspíš budete překvapeni, ale **vysoké množství vitamínu D obsahuje vepřové sádlo.** Samozřejmě se doporučuje vyškvařit si vlastní sádlo z kvalitní suroviny.

V neposlední řadě je **dobrým zdrojem vaječný žloutek**, zvlášť když jsou vejce v současnosti opět vzata na milost. Ovšem žloutky od slepic chovaných ve volném výběhu obsahují 4 až 6x více vitamínu D než ty z klecového chovu.

Dodání vitamínu D skrze tablety

Studie z posledních let bohužel uvádějí, že **přes 95 % Čechů má nedostatek vitaminu D ze stravy**, je proto **nutné užívat jej i v doplňcích.**

Vyzkoušet můžete například **kombinaci hořčíku s vitamínem D3 z řady Naše zdraví, kterou seženete exkluzivně v prodejnách COOP.**


Hořčík 250 mg
+ vitamín D3
57 g