

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.
- **Pomáhá nás chránit před onemocněním Covid-19.** Analýza dat z vědeckých studií z roku 2020 ukázala, že **lidé s nízkou hladinou vitamínu D byli po zasažení koronavirem téměř dvakrát náchylnější k vážnějšímu průběhu infekce dýchacích cest**

, která u nich navíc trvala delší dobu. Z dalších studií vyplynulo, že **čím méně měli sledovaní vitamínu D, tím více mezi nimi bylo nemocných a zemřelých v souvislosti s nemocí Covid-19.**

Slunce s podmínkou

Nejpřirozenějším zdrojem „děčka“ 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 „děčka“, stačí jedincům se světlejší pleť **mít na slunci odhalené ruce a obličej na zhruba 30 minut**, těm s tmavší pleť 2 hodiny. Za sklem, i když na nás svítí sluníčko, se nám vitamín D nevytvoří. Zda je vhodné pro získání slunečkového vitamínu navštěvovat solária, se vedou vášnivé diskuse. I tady nejspíš platí všeho s mírou.

Příjem jistí strava

Vůbec nejpůsobivějším potravinovým zásobníkem vitamínu D je olej z tresčích jater. Dobrým zdrojem jsou **tučné mořské ryby, např. losos, sled, 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 „děčko“, 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. Stejnou službu prokáže **slanina.**

V neposlední řadě je **dobrym zdrojem vaječný žloutek**, zvláště 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.**

Dodat nedostatkový vitamín D do těla si můžeme také doplňky stravy, volme však ty kvalitní.

Pozor! Při nadměrném užívání potravinových doplňků obsahujících vitamín D může dojít k hypervitaminóze. Projevuje se hromaděním vápníku v krvi, nechutenstvím, nevolností, častým močením. Léčba je však jednoduchá – omezení příjmu vitamínu, nitrožilním podáváním tekutin a vhodných léků. Přijímáním vitamínu ze stravy předávkování možné není.

Náš tip: Losos v kabátku se špenátem a bazalkovou omáčkou

400 g lososa, listové těsto, špenátové listy, šalotka, česnek, máslo, žloutek, sůl, pepř, dijonská hořčice, 2 dl smetany, ½ dl vývaru, 1 dl bílého vína, bazalka

Lososa osolíme a opeříme z obou stran. Do vroucí vody vhodíme čerstvé listy špenátu a necháme cca 30 vteřin spařit, pak vhodíme do mísy s ledovou vodou, aby zůstal hezky zelený. Přecedíme a dobře vymačkáme.

Na másle orestujeme rozsekanou šalotku a stroužek česneku. Přilijeme asi ½ dl smetany, osolíme a opepříme a krátce povaříme do zhoustnutí, poté smícháme se špenátem. Listové těsto rozválíme, potřeme rozšlehaným žloutkem, na kraj vložíme steak z lososa. Na něj navršíme špenát promíchaný se smetanovou omáčkou a přikryjeme druhým plátkem lososa. Těsto zarolujeme, vršek potřeme žloutkem a vidličkou propíchneme. Pečeme v troubě rozpálené na 175 °C asi 20 minut. Mezitím připravíme bazalkovou omáčku: Na másle orestujeme nasekanou šalotku, zalijeme bílým vínem a vývarem. Osolíme a opepříme. Stonky bazalky necháme v tekutině vyvařit, lístky dáme stranou. Přilijeme smetanu a necháme zhoustnout. Přidáme lžící dijonské hořčice a přecedíme. Na závěr do omáčky vložíme kousek másla a nasekanou bazalku. Podáváme tak, že na talíř nalijeme trochu omáčky, na ni položíme porce závinu s lososem.