

ПОЛЬЗА ВИТАМИНА D ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Выполнила медсестра
по массажу
Афанасьева В. Н.



Витамин «Д»



- Рыбий жир всего полезней
Хоть противный – надо пить
Он спасает от болезней,
Без болезней – лучше жить!

Если вы хотите быть крепкими,
ловкими, сильными, чтобы у
вас были крепкие зубы и кости,
тогда вам нужен Я - витамин
«Д».

Меня называют витамином
солнца.

Vitamin D



Значение витамина Д

Основная задача витамина Д – помогать организму усваивать кальций, чтобы наши кости и зубы формировались правильно и были здоровыми.

Прочность нашего скелета и правильная форма костей зависят от содержания витамина Д.

Витамин Д предотвращает причины мышечной слабости, помогает регулировать состав мышц и мышечной деятельности.



Витамин Д - помогает предотвратить развитие рахита и остеопороза костей.

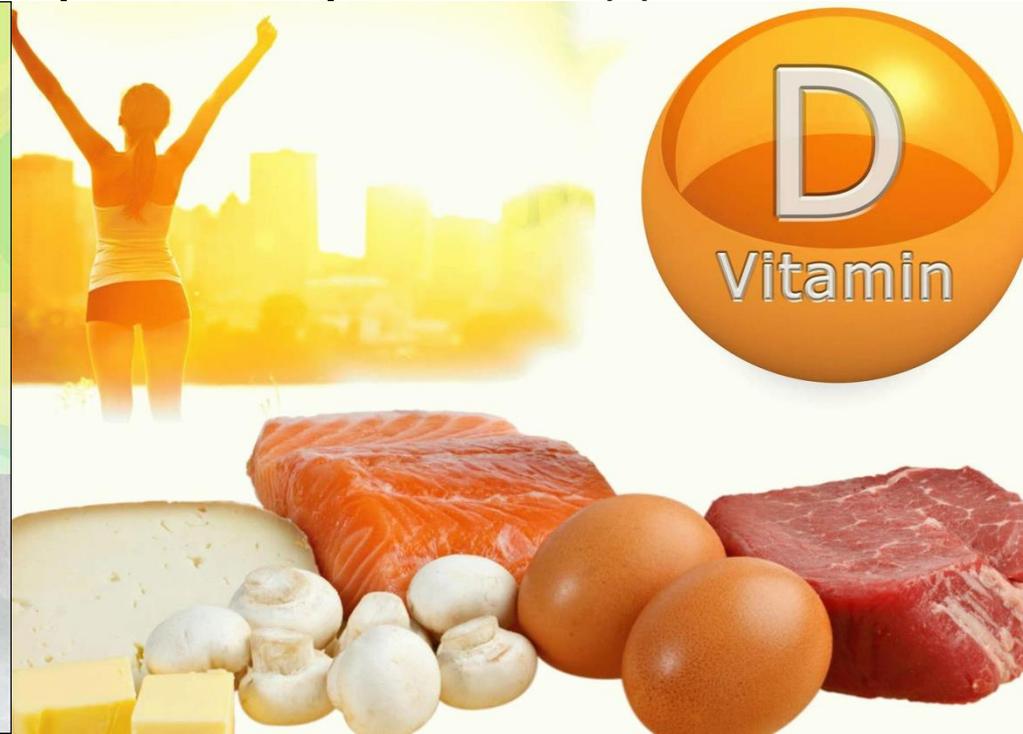
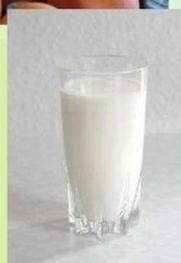
Витамин Д – регулирует активность инсулина и сахара в крови (профилактика сахарного диабета).

Витамин Д – играет важную роль в регулировании иммунной реакции организма.

Витамин Д - помогает регулировать кровяное давление.

Витамин Д

Недостаточное количество этого витамина приводит к рахиту - заболеванию детей грудного и раннего возраста, протекающему с нарушением образования костей.





ВИТАМИН Д

«Витамин солнца»

Витамин D необходим для усвоения кальция.

Кальций нужен для крепких костей и зубов (особенно это важно после 40 лет).

Кроме этого витамин D нужен для стабильной работы щитовидной железы, сердца и сосудов.



Недостаток витамина D



Рахит



Астма



Диабет

Пародонтоз



Ревматоидный артрит



Болезни сердца, гипертония



Рак груди, простаты, толстой кишки



Бессоница, усталость, головные боли, депрессия



Мышечные боли, рассеянный склероз



Люди, которые живут в северных регионах, чаще страдают от нехватки солнца, поэтому северяне чаще страдают дефицитом витамина Д.

ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА D

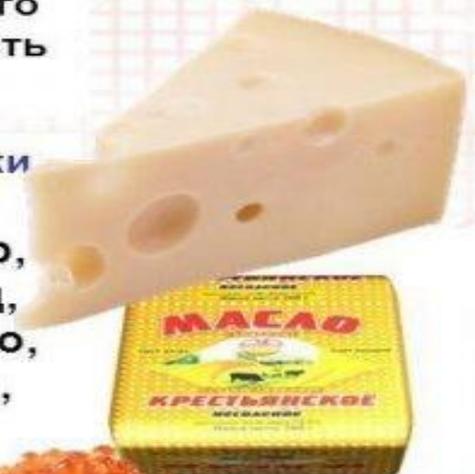
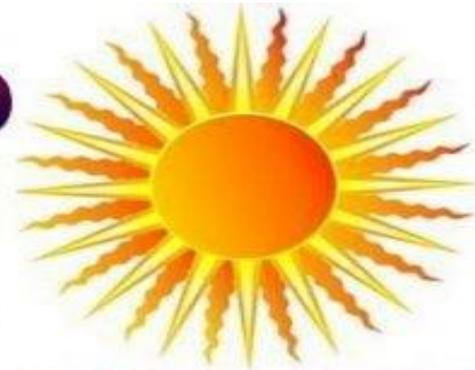
Витамин D образуется в коже под действием солнечных лучей.

При условии, что организм получает достаточное количество ультрафиолетового излучения, потребность в витамине D компенсируется полностью. Наиболее эффективны солнечные лучи утром и на закате.

Но нужно учесть, что чем темнее кожа, тем меньше витамина D вырабатывается под действием солнечного света, а также стареющая кожа теряет свою способность вырабатывать витамин D.

Дополнительные пищевые источники витамина D:

молочные продукты, рыбий жир, сардины, сельдь, лосось, тунец, яичный желток, сливочное масло, сыр, икра, растительные масла, крапива, петрушка



Витамин D



edaplus.info

Помогает поддерживать здоровье костей, сохраняет их прочность. Отвечает за здоровые десна, зубы, мышцы. А также необходим для поддержания работы сердечно-сосудистой системы, помогает предотвратить деменцию и улучшить работу мозга.

Топ-10 продуктов богатых витамином D

Указано ориентировочное наличие в 100 г продукта

Рыбий жир



250 мкг (10000 ME)

Скумбрия



16.1 мкг (643 ME)

Лосось



11 мкг (441 ME)

Тунец



5.7 мкг (227 ME)

Яичный желток



5.4 мкг (218 ME)

Сельдь



4.2 мкг (167 ME)

Икра (красная, черная)



2.9 мкг (117 ME)

Печень говяжья



1.2 мкг (49 ME)

Шиитаке



0.4 мкг (18 ME)

Сыр рикотта



0.2 мкг (10 ME)



D



A vibrant field of cosmos flowers in various shades of pink, red, and white, set against a clear, bright blue sky. The flowers are in full bloom, with some showing yellow centers. The perspective is from a low angle, looking up at the flowers and the sky.

**Спасибо
за внимание!**

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**

