***Правильный витамин Д***

Витамин Д нужен каждому человеку, так как нет такой возрастной категории, которая бы в нем не нуждалась. С его помощью происходит обеспечение организма кальцием, магнием и фосфором, которые необходимы для формирования костно-мышечной системы.

Образуется этот витамин под воздействием солнечных лучей, для этого обязательно надо находиться на улице при дневном свете не менее 15-ти минут с открытыми участками тела.

В небольших количествах он содержится и в некоторых продуктах. Это вещество было выделено Мак-Коллумом в 1921 году, когда он проводил опыты с жиром трески.

**Для чего нужен витамин Д**

**Витамин Д нужен для:**

— формирования опорно-двигательного аппарата

— поддержания необходимого уровня фосфора и кальция

— ускорения регенерации после переломов и ушибов

— улучшения состояния ногтей, волос и зубов

— укрепления сердечной мышцы

— стабилизации артериального давления

— повышения иммунитета

— улучшения работы щитовидной железы

**Витамин Д для детей**

Детский организм часто испытывает острую потребность в витамине Д во время бурного роста и формирования опорно-двигательной системы. Дефицит витамина ведет к рахиту, довольно серьезному заболеванию, которое сказывается не только на формировании костно-мышечной массы, но и значительно истощает организм.

**Витамин Д для взрослых**

Раньше считалось, что витамин Д необходим только детям, но сегодня врачи говорят и о пользе этого витамина для взрослых людей. Когда организм получает его в достаточном количестве, то можно предотвратить болезни почек, печени, нервной и костной систем. Можно предотвратить даже рак, так как нормальный уровень витамина Д препятствует появлению и росту раковых клеток.

**Зачем витамин Д нужен женщинам**

Женщинам этот  витамин нужно особенно в период полового созревания, кормления грудью и беременности. В такие моменты организм испытывает усиленные нагрузки. Недостаток витамина плохо отражается на работе всего организма, так как происходит

Недостаток витамина Д у беременных может осложнить течение беременности, а также негативно сказаться на развитии плода.

## Симптомы недостатка витамина Д у взрослых

Начальный этап недостатка витамина Д может пройти незамеченным, так как общую слабость и боли в суставах человек может списывать на что-то другое (переутомление, недосыпание, повышенные физические нагрузки). Редко вызывает беспокойство и повышенное потоотделение в районе головы, что тоже является признаком недостатка витамина. Но когда витамина Д уже начинает ощутимо не хватать, могут возникнуть следующие симптомы:

— спазмы и судороги в мышцах

— боли в суставах и мышцах

— головные боли

— расстройство работы пищеварительного тракта

— повышение артериального давления

— общая слабость и повышенная усталость

— снижение остроты зрения

— ухудшение памяти и снижение концентрации внимания

— развитие кариеса, ломкость и выпадение зубов

В дальнейшем это может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Могут возникнуть сердечно-сосудистые заболевания, остеопороз и патологии костно-мышечной системы, эндокринные расстройства, заболевания половой сферы, нарушение обмена веществ.

## В каких продуктах питания содержится витамин Д

Таких продуктов не так уж много, к сожалению. Он практически отсутствует во фруктах и овощах, поэтому вегетарианцам и сыроедам следует регулярно принимать витамин Д.

Витамин Д находится в продуктах животного происхождения. Много его в рыбьем жире, шпротах, лососе, жирной сельди, черной икре, скумбрии, горбуше. Также витамин Д содержится в брынзе, твердых сырах, желтках яиц, грибах (сморчки, лисички), сулугуни и адыгейском сыре,

 козьем молоке, сливках, сметане.

Но следует учитывать и некоторые правила хранения продуктов. При длительном нахождении на свету при открытом доступе кислорода витамин Д разрушается.

## Передозировка витамина Д

Перед применением желательно проконсультироваться с врачом и сдать анализ, чтобы точно знать, есть ли у вас дефицит этого витамина.

Риск развития побочных эффектов практически исключен при соблюдении дозировки. Если во время применения препарата у вас возникают головные боли, тошнота, дискомфорт в мышцах и скачки давления, то его надо отменить или снизить дозировку.

Избыток витамина, как и его недостаток не менее опасен для здоровья. Передозировка может привести к тахикардии, потере аппетита, расстройству работы пищеварительной и нервной систем.

Пейте правильный и полезный рыбий жир или витамин Д в любом виде, гуляйте на свежем воздухе и будьте здоровы!