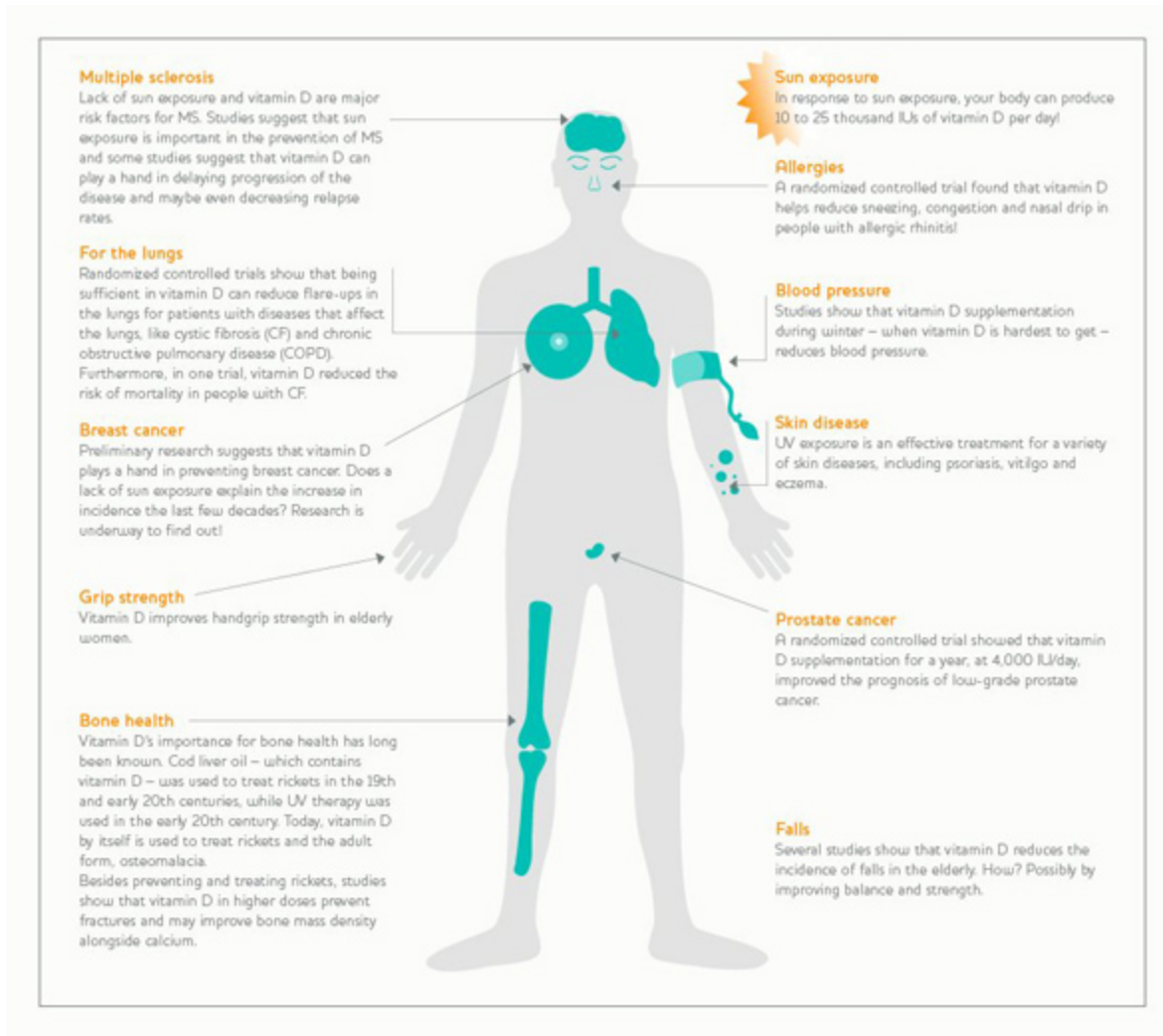


8 lucruri de stiut despre vitamina D



1. Necesarul de vitamina D il obtinem in urma expunerii la soare , NU din dieta.

Cand va expuneti pielea la soare, organismul produce vitamina D. Pe de alta parte insa, nu gasim suficiente vitamina D in produsele alimentare. Acest lucru inseamna ca un aport suficient de vitamina D depinde de expunerea frecventa si moderata la soare, si prea putin de o dieta echilibrata .

2. Oamenii de stiinta si medicii considera ca cel putin o treime din populatia globului prezinta deficit de vitamina D.



Sunkiss Iulius Mall
Str. Al. V. Voievod, Nr. 53-55
Parter, Magazinul 24
Tel: 0735.874.660

Sunkiss Polus Center
Str. Avram Iancu, Nr. 492-500, Floresti
Intrarea 1, Magazinul 24
Tel: 0735.874.661

web: www.sunkiss.ro
e-mail: office@sunkiss.ro

Unii oameni de stiinta cred ca deficitul este prezent in cazul unui procent mult mai insemnat. Acest lucru se datoreaza faptului ca traim intr-o societate indoor(birou, acasa, sala de sport, etc), cu atat mai mult acum, in prezent, decat oricand in istoria omenirii.

3. Daca nu te expui frecvent si moderat la soare sau daca nu iei suplimente de vitamina D , probabil ca ai o lipsa de Vitamina D.

Unii oameni isi descopera deficitul major de vitamina D in urma analizelor medicale. Dar daca nu v-ati expus frecvent la soare intr-un mod moderat sau nu ati luat suplimente de vitamina D, acest deficit nu ar trebui sa va surprinda. Acestea sunt singurele modalitati de a obtine necesarul de vitamina D de care are nevoie corpul tau. Pestele si laptele contin vitamina D, dar nu in cantitatiile necesare organismului.

4. Expunerea moderata la soare la orele amiezii este cel mai bun mod de a-ti asigura necesarul de Vitamina D.

Pentru ca organismul tau sa produca necesarul de vitamina D, in momentul expunerii la ultraviolete, soarele trebuie sa fie la o asa inaltime pe cer , incat umbra ta sa fie mai scurta decat tine . In cazul in care umbra ta este mai lunga decat tine, soarele nu este suficient de intens. Astfel ca, expunerea la soare in timpul amiezii este ideala.

5. Nu este nevoie sa te arzi pentru a obtine necesarul de vitamina D.

Pentru a obtine cantitatea necesara de vitamina D ai nevoie de o expunere moderata la soare, FARA SA TE ARZI.

6. Suplimentele de vitamina D sunt o optiune buna în timpul iernii pentru a obtine cantitatea necesara.

In luniile lungi de iarna corpul produce mult mai greu vitamina D, comparativ cu zilele insorite de vara. Cu cat locuiti mai la nord, cu atat mai dificil ii este corpului sa produca vitamina D in anotimpul rece. Amintiti-va sa va verificati intotdeauna umbra pentru a vedea daca organismul produce suficienta vitamina D. Pentru rezultate foarte bune, umbra trebuie sa fie mai scurta decat corpul tau.

Nu va fie teama insa ca intrati in deficit de vitamina D. Exista si alte cai de a obtine cantitatea necesara: suplimentele de vitamina D si **aparatele de bronzat care emit ultraviolete**.

7. Vitamina D are o importanta deosebita in ceea ce priveste functionarea organismului. Sistemul osos, respirator, creierul, inima si chiar prevenirea cancerului depind de aceasta vitamina.



Sunkiss Iulius Mall
Str. Al. V. Voievod, Nr. 53-55
Parter, Magazinul 24
Tel: 0735.874.660

Sunkiss Polus Center
Str. Avram Iancu, Nr. 492-500, Floresti
Intrarea 1, Magazinul 24
Tel: 0735.874.661

web: www.sunkiss.ro
e-mail: office@sunkiss.ro

Oamenii de stiinta descopera continuu efecte ale vitaminei D in prevenirea diverselor afectiuni. Cercetarile au demonstrat ca vitamina D joaca un rol important in prevenirea unor boli autoimune cum ar fi : scleroza multipla, diabetul de tip I, unele tipuri de cancer (de colon sau cel de san). De asemenea mentine inima sanatoasa influentand functia musculara si hormonii implicati in functionarea inimii.

8. Verificati in permanenta nivelul de vitamina D!

Testele pentru vitamina D sunt destul de simple. Va puteti intreba medicul despre acest test si il puteti ruga sa il adauge listei testelor de rutina. Puteti insa incerca un test mai simplu, test care consta intr-o intepatura in deget.

Nivelul optim de vitamina D pentru organism este un subiect controversat printre medicii de specialitate. Totusi, un grup de 42 de cercetatori la nivel mondial au stabilit un nivelul optim intre 100 – 150 nmol / L.

Sursa: [Vitamin D Day](#)

Articole de pe blog-ul nostru despre vitamina D:

- [Ultravioletele si sanatatea – primele cercetari](#)
- [Ce este vitamina D?](#)
- [Vitamina D si psoriazisul](#)
- [Soarele, vitamina D si cancerul](#)
- [Soarele si viata sexuala](#)
- [Vitamina D si diabetul](#)
- [Vitamina D si un program de viata sanatos](#)
- [Vitamina D si depresia](#)
- [Vitamina D si obezitatea](#)