

Медики бьют тревогу – большинство людей на планете страдает от недостатка витамина D, это можно назвать пандемией. Причин тому множество.

За последние 40 лет люди стали значительно меньше времени находиться на воздухе под солнцем, повсеместное использование кондиционеров снизило уровень витамина D крови у людей даже в тех странах, где оно всегда было высоким.

При загаре, из-за боязни рака кожи, значительно возросли объемы применения солнцезащитных кремов, блокирующих выработку витамина D в коже. Неправильное питание привело не только к ожирению, но и стало серьезным препятствием для накопления витамина D в организме человека.

Многочисленные научные исследования, проведенные в последние годы, показали, что оптимальный уровень витамина D снижает риск развития не только рахита, но и многих серьезных заболеваний – рака, аутоиммунных заболеваний, диабета, депрессии, заболеваний сердечно-сосудистой, мочеполовой и репродуктивной систем, старческого слабоумия, болезни Альцгеймера, укрепляет кости и мышцы, формирует иммунитет и в целом дает возможность жить долгой и здоровой жизнью.

**Витамин D необходим для нормальной работы организма. Но в каком количестве его стоит употреблять и где лучше искать?**

Витамин D – жирорастворимый, с точки зрения химии это не просто витамин, а гормон. Лучший его источник – синтез в коже под действием ультрафиолетовых лучей, поэтому другое его распространенное название – «солнечный» витамин. По разным данным, 15 – 30 минут ежедневного пребывания на улице в солнечную погоду с 10 до 16 часов способны обеспечить организм витамином D в достаточном количестве. При этом одежда должна либо пропускать УФ-лучи, либо быть открытой.

Но есть ряд факторов, которые замедляют процесс. Синтез может быть снижен из-за загрязненного воздуха (смога), у людей с темной кожей, так как этому препятствует меланин. Если говорить о ситуации в нашей стране, тут нужно помнить, что в среднем

пасмурных дней у нас гораздо больше, и солнечные ванны мы можем себе позволить нечасто.

Те, кто прислушиваются к советам дерматологов и косметологов в курсе, что специалисты рекомендуют ограничивать пребывание на солнце и использовать солнцезащитные средства из-за канцерогенного влияния УФ-лучей. Доказано, что они повышают риск рака кожи, а также вызывают ее преждевременное старение. Резюмируя вышесказанное, делаем вывод, что, к сожалению, отдать первое место в рейтинге рекомендованных источников витамина D природным солнечным лучам мы не можем.

Также этот витамин мы получаем с едой, хотя далеко не все продукты могут похвастаться его большим содержанием. В любом случае, чтобы витамин D стал активным и оказывал нужное действие на организм, он должен пройти ряд превращений в печени и почках. Поэтому у людей, испытывающих проблемы с этими органами, может возникнуть дефицит даже при достаточном употреблении.

### Топ-5 лучших источников витамина.

**1-е место.** Самым богатым источником «солнечного» витамина является дикий лосось. Из 100 г рыбы можно получить от 600 до 1000 МЕ. А вот их собратья, выращенные на фермах, не могут похвастаться таким витаминным зарядом. В них всего до 250 МЕ на 100 г.

**2-е место.** С детства известный всем рыбий жир содержит 400-1000 МЕ в 1 столовой ложке. Хотя, нужно признать, употреблять рыбий жир в чистом виде отважится не каждый.

**3-е место.** Отдадим его сельди. По разным данным, стограммовая порция селедки принесет от 290 до 1500 МЕ желанного витамина. Еще один плюс – невысокая стоимость по сравнению с лососем делает эту рыбу доступным источником витамина D.

**4-е место.** Рыбные консервы, такие как сардины, тунец и другие. В них может содержаться около 300 МЕ на 100 г. Консервированная рыба вкусна, как сама по себе, так и в качестве компонента разнообразных салатов и других блюд.

**5-е место.** Последнюю позицию рейтинга займут продукты, специально обогащенные витамином D. Чаще всего это молоко. Но внимательно изучайте упаковку: 1 стакан обогащенного продукта будет содержать около 100 МЕ витамина, в то время как в обычном молоке его практически нет.

Небольшое количество витамина D можно получить из яиц, сыра, говяжьей печени и сливочного масла. Но набрать с их помощью суточную норму проблематично, да и ни один врач-кардиолог и диетолог не одобрит такой способ. Пришлось бы съесть пару десятков яиц или килограмм масла и печени.

Нельзя сказать, что перечень продуктов с достаточным содержанием витамина D отличается разнообразием. По большей части это рыба. И те, кто не употребляет продукты животного происхождения или редко включает рыбу в рацион по разным причинам, повышают вероятность развития дефицита. Речь идет о вегетарианцах, людях с непереносимостью лактозы и о пожилых.

Как видим, не зря мировые и отечественные медицинские ассоциации рекомендуют дополнительно принимать витамин D. Согласно действующим рекомендациям общества эндокринологов России, взрослым для профилактики нужно принимать ежедневно 800-1000 МЕ/сут, беременным и кормящим – 800-2000 МЕ/сут. Дозы выше этих показателей должны обсуждаться с врачом, после оценки статуса витамина D по уровню 25(OH) D в крови.