

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.

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? Nezoufejte, abychom nasáli denní dávku „děčka“, stačí jedincům se světlejší pletí **mít na slunci odhalené ruce a obličej na zhruba 30 minut**, těm s tmavší pletí 2 hodiny. Za sklem, i když na nás svítí sluníčko, se nám vitamín D nevytvoří.

Příjem ve stravě

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 vyškvářit si vlastní sádlo z kvalitní suroviny.

V poslední 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.

Dodání vitamínu D skrze tablety

Studie z posledních let bohužel uvádějí, že **přes 95 % Čechů má nedostatek vitamínu D ze stravy**, je proto **nutné užívat jej i v doplncích.**

Vyzkoušet můžete například **kombinaci hořčíku s vitamínem D3 z řady Naše zdraví, kterou seženete exkluzivně v prodejnách COOP.**

