



В День витамина D расскажем, где его искать и в каком объеме употреблять.

Витамин D – жирорастворимый, с точки зрения химии это не просто витамин, а гормон. Естественным путем он синтезируется 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.

Итак, каким же будет наш рейтинг?

В пятерку лучших источников витамина D вошли следующие продукты:

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 сельдки 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 велик. 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.

Больше статей о [здоровом питании](#) .