

Витамин D

- **Витамин D** (эргокальциферол)- входит в группу жирорастворимых витаминов. Витамин D медленно выводится из организма и при достаточном поступлении в организм может откладываться в виде депо, которое потом расходуется по мере необходимости.



Суточная потребность

- 0-3 года – 10 мкг
- 4-75 лет – 2,5 мкг
- Беременные и кормящие женщины – 10 мкг



В каких продуктах содержится

- **Растительные:** люцерна
хвощ
крапива
петрушка
- **Животные:** яичный желток
молочные продукты
икра
рыбий жир





Польза витамина D

- Предотвращает развитие остеопороза, артрита и рахита
- Единственный витамин, действующий и как витамин, и как гормон
- Участвует в регуляции артериального давления
- Препятствует росту раковых клеток

Заболевания

- **Остеопороз.**

- *Симптомы:*

1. ноющая боль в районе спины и тазобедренных суставов
2. появляется так называемый вдовий горб
3. уменьшение массы тела
4. хрупкость ногтей и волос
5. сильная утомляемость

