

# 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

