

A photograph of a person from behind, wearing a white t-shirt, standing in a field of golden wheat. The person is looking towards a bright sun, which creates a strong lens flare and illuminates the scene. The overall color palette is warm, dominated by yellows and oranges.

„Sluneční“ Vitamín D

- v zimě nedostatkové zboží

Význam vitamínu D pro náš organismus



- Vitamin D je nezbytný pro správné vstřebávání vápníku, železa, hořčíku, zinku a fosfátu.
- Vitamin D hraje i důležitou roli v imunitním systému a jeho dostatečná hladina příznivě ovlivňuje imunitu nejen dospělých, ale i dětí.
- To, že nedostatek vitamínu D způsobuje vyšší lámavost kostí a kazivost zubů, je už veřejně známý fakt. Ve vyšším věku může jeho nedostatek vést až k osteoporóze – řidnutí kostí.
- Nové experimentální výzkumy ale naznačují, že nedostatek vitamínu D by mohl souviset také s kardiovaskulárními chorobami jako je cévní mozková příhoda (mrtvice) a infarkt.

Nedostatek vitamínu D - příznaky, projevy u dětí

- Může poškodit růst kostí, zubů a chrupavek.
- Způsobuje onemocnění známé jako křivice
- Prvními příznaky bývá svalová slabost, zpomalený růst, podrážděnost

- Při přehlížení tohoto problému se brzy začnou kosti lehce lámat a deformovat, protože v kostech začne převažovat chrupavčitá hmota.
- Porucha imunitního systému



Zdroje vitamínu D

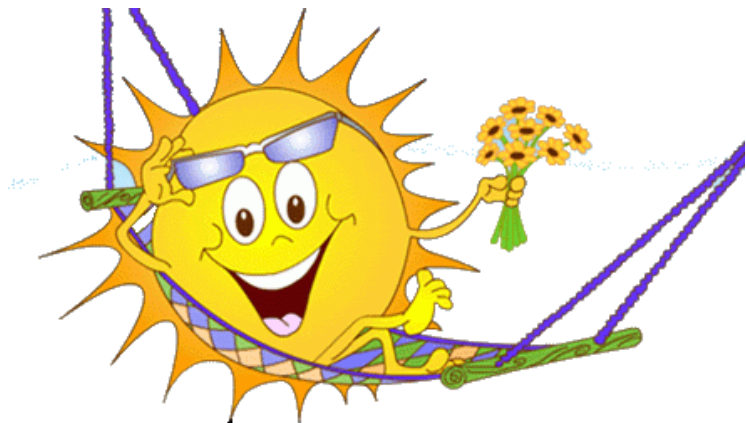


Vitamin D se nachází v několika druzích potravin, mezi jeho nejlepší zdroje patří:

- vajíčka
- tresčí játra
- tučné ryby: losos, kapr, makrela, atd..
- houby
- mléko, mléčné výrobky
- avokádo



- Zároveň s přicházejícím podzimem jsou dny znatelně kratší a slunečních paprsků zákonitě ubývá.
- Bohužel během zimy si většinou sluníčka moc neužijeme, proto je třeba ho doplňovat ve stravě,“ radí specialisté.
- Obzvláště v tuto dobu zaměřme na potraviny bohaté na tento zázračný vitamín.



V medicínských a vědeckých kruzích není pochyb o tom, že 90% potřebného Vitamínu D naše tělo přijímá přirozenou cestou ze slunečního záření přes kůži.

Stravou přijímáme pouze 10% Vitamínu D.

Proto se slunečního záření nemůžeme zříci, protože pro nás zajišťuje nepostradatelný Vitamín D, jehož nedostatek může způsobit vážné zdravotní problémy.



SLUNCE –
PŘIROZENÝ A ÚPLNÝ
ZDROJ VITAMÍNU D

Použité zdroje k prezentaci

- www.noventis.cz
 - Z knihy Gunthera B. Pauliena, Ph.D. „The Divine Philosophy and Science of Health and Healing
 - <http://www.pharmanord.cz>
 - <http://www.mirapa.cz/vitamin-d/>
 - <http://www.zdravinaroda.cz>
 - Článek: MUDr. Mgr. Helena Janíčková Ph.D. neurologie
 - <http://www.vyvazenezdravi.cz>
 - <http://www.aktivityprozdravi.cz>
 - <http://vitaminy.doktorka.cz>
- Vypracovala: Dživá Regina vedoucí jídelny