

## WITAMINA D - WITAMINA SŁOŃCA

Witamina D sprawia, że kości są mocne, a zęby zdrowe. Właściwy poziom tej witaminy to również sprawne funkcjonujący układ krążenia, szczupła sylwetka, a także mniejsze ryzyko rozwoju raka.

W związku z tym zarówno nadmiar, jak i niedobór witaminy D w organizmie może zaszkodzić. Niestety, większość z nas boryka się z jej niedoborem.

Sytuacja ta spowodowana jest nieodpowiednią dietą, a także klimatem, który nie obfituje w dużo słonecznych dni. Najwięcej jej znajdziemy w rybach, jajkach, serze, mleku.



Mało kto zdaje sobie jednak sprawę z tego, że witamina D nie jest tak naprawdę witaminą, a prohormonem, ponieważ może być wytwarzana przez ludzki organizm. Dzieje się to w wyniku pewnych przekształceń cholesterolu, które następują pod wpływem promieniowania słonecznego, oddziałującego przez ludzką skórę. Dlatego witamina D to **słoneczna witamina**. Od słońca zależy bowiem jej produkcja w organizmie.

Pozdrawiam

Anna Listowska