Автор: admin
27.08.2014 12:21 -

Солнце или рыбий жир? И то, и другое... и взрослым тоже!

Конечно-конечно, речь пойдёт о витамине D. О котором со школы слышали, что он вырабатывается в коже под лучами солнца. О том, из-за которого страдали детсадовцы моего поколения! Каждый обед мы сидели с протянутыми ложками, пока неумолимая няня ходила с ненавистной бутылкой рыбьего жира и – «Бульк! Бульк!» чётко выверенным движением… Кто тут против развития науки, изобретшей желатиновые капсулы?!

Вроде бы всё с ним понятно, причём давно. Попадая в организм, превращается в почках и печени в гормон, управляющий усвоением кальция и фосфора. Очень важен для детей, когда растут и строятся кости. Например, деткам на грудном вскармливании, без прикорма, надо обязательно давать витамин D. Причём, норма дневного потребления – такая же, как и для взрослых!
Чрезвычайно важен он и для пожилых, когда организм теряет кальций, и к тому же естественным образом снижается всасывающая функция кишечника. В этом возрасте также рекомендуется принимать в пищу добавки с витамином D и кальцием.

А что же для нас, людей в самом расцвете сил, как говаривал Карлсон? Вроде – что должно было вырасти, то выросло, здоровы и ещё не сыпемся, в смысле кальций не теряем… А вот и не так всё просто.
В последнее время учёные вплотную занялись изучением витамина D и его действия в организме, и обнаружили интересные факты:

– результаты лабораторных и эпидемиологических исследований позволяют предполагать, что витамин D может служить защитой от рака ободочной и прямой кишки. Всё больше исследователей склоняются к выводу, что дефицит витамина D в крови даже увеличивает количество неблагоприятных исходов при уже развившемся заболевании;

– изучается связь дефицита витамина D в крови и рака груди у женщин. По крайней мере, у заболевших женщин уровень витамина D в крови ниже. Полной ясности, что причина, а что следствие, пока нет, но есть основания предполагать, что витамин D противостоит стимулирующему рост действию эстрогенов. А избыток женских гормонов часто связывают с риском для здоровья женщин;

– дефицит витамина D связывают со значительным повышением риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. В ходе пятилетнего исследования, при прочих равных условиях, в группе людей с недостатком «солнечного витамина» в крови, было зафиксировано в два раза больше заболеваний сердца.
Изучают и связь уровня витамина D с депрессиями, особенно в старшем возрасте.

Исследования интенсивно продолжаются, новые находки и выводы публикуются довольно часто, как будто учёные навёрстывают упущенное время. Ведь когда-то считалось, что витамин D необходимо пить только детям, для профилактики рахита. А взрослый организм вполне справляется с «самоснабжением».

На самом деле оказалось, что около половины взрослого населения развитых стран испытывает дефицит витамина D! Особенно на высоких географических широтах.

Хотя витамин D не так уж сложно получить, тем более путей, как минимум, два: пища и солнце. Считается достаточным поступление 200 МЕ витамина в день, старше 50 лет – 400 МЕ, после 71 года – 600 МЕ. Хотя всё больше появляется данных за увеличение этих цифр чуть ли не в 5 раз.

С питанием всё просто, никаких особенных ухищрений, так как список продуктов не отличается разнообразием. Жирная рыба: лосось, скумбрия, сардины, тунец – кстати, не только в свежем виде, но и консервы, особенно в масле, витамин-то жирорастворимый. Порция приготовленного лосося или скумбрии содержит его суточную дозу. Гораздо меньше, около 5 процентов нормы - в яичном желтке, порции говяжьей печени, ломтике сыра. Кроме того, выпускают продукты с добавками витамина D, особенно для детского питания. Но рекордсменом остаётся тот самый рыбий жир, который получают из печени трески – более трёх норм в столовой ложке, бррр…

Не хотите рыбу? Мол – есть же ещё солнце!
А вот тут всё как раз сложнее.

Во-первых, риск возникновения рака кожи и необходимость применения солнечных экранов. Защитные средства надёжно защищают нас и от ультрафиолета, и от синтеза витамина D…

Во-вторых, много ли солнечных дней в вашем регионе? Сколько дней в году вы имеете возможность ходить в открытой одежде? Например, кожа жителей Австралии продуцирует почти в 5 раз больше витамина D, чем кожа жителя Скандинавии. Если не помните, посмотрите на карту – на какой параллели находится ваш город?
Не добавляет оптимизма и погода. Облака ослабляют действие УФ излучения на 60 процентов. А если прибавить к этому загрязнённость воздуха?
В третьих, чем более пигментирована кожа, тем меньше её способность к синтезу витамина D. Этим объясняется и то, что среди этнических групп с тёмным цветом кожи дефицит витамина D встречается чаще. Любите загорать до шоколадно-коричневого цвета? Тогда это и о вас.

Как же надёжно защитить себя от дефицита солнечного витамина и последствий этого дефицита?

1. Всё-таки, ешьте рыбу! Врачи советуют не реже 2-3 раз в неделю. Не пренебрегайте яйцами и блюдами из печени.
2. Покупайте не только детям, но и себе обогащённые витаминами продукты: молоко, соки, зерновые завтраки.
3. В тёплое время года и на курортах загорайте с умом: солнечная ванна без солнцезащитного крема в течение 10-15 минут в утренние часы и ближе к вечеру, два раза в неделю, уже способна обеспечить синтез адекватного количества витамина D. А далее – крем от солнца, и как советуют – с фактором защиты не менее 15. Кстати, не пытайтесь выиграть за счёт крема с более низкой защитой. Средства с SPF8 так же блокируют синтез витамина D, а защита от опасных для кожи лучей А ультрафиолетового спектра – ниже.
4. В холодное время года, при недостатке солнца, принимайте витамин D в виде добавок. Специалисты говорят о дозе в 1000МЕ один раз в два дня, что соответствует той самой одной столовой ложке рыбьего жира. Тем более, что выпускается витамин сейчас в форме не только в капсул, но и вполне нейтральных на вкус таблеток.
5. Ну и любимый нами, девочками, солярий. И тут важно исходить из пользы для здоровья и следовать инструкциям и рекомендациям специалистов, чтобы, стремясь к совершенству, не угодить в ожоговый центр, как случается иногда с некоторыми «звёздами».

Здоровья вам и вашим семьям!

Автор - **Татьяна Павликова**
Источник