**Витамин D – для укрепления иммунитета**

Витамин D жирорастворимый, образуется в коже при инсоляции, а также поступает в организм с продуктами питания.

**Зачем нужен витамин D**

Он крайне важен для поддержания здоровья костей. Нехватка приводит к снижению минеральной плотности кости, остеопении и остеопорозу, миопатии, когда возникает мышечная слабость и трудности при ходьбе, увеличивается риск падений, а следовательно, переломов.

Полезное действие витамина не ограничивается здоровьем опорно-двигательного аппарата. Он снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний – инфаркта, инсульта, гипертонической болезни, вероятности развития рассеянного склероза.

Кроме того, витамин D нужен для поддержания иммунитета. Он играет ключевую роль в стимулировании иммунной системы, снижает риск развития аутоиммунных заболеваний и хронических воспалений. В случае его дефицита Т-клетки, которые реагируют на чужеродные вещества в организме, например, вирусы, недостаточно активированы, следовательно, патогенные микроорганизмы не могут быть обнаружены вовремя.

Среди симптомов нехватки витамина D выделяют усталость, слабость, нарушение сна, потерю аппетита, боль в суставах и мышцах, судороги.

**Сколько нужно витамина D**

К сожалению, сейчас дефицит витамина D распространен во всем мире. Актуальна эта проблема и в России – нехватка выявляется в среднем у 70–95% взрослых лиц. У нас мало солнечных дней, так как большая часть страны находится в северной широте – из-за более острого угла падения солнечных лучей и их рассеивания в атмосфере в период с ноября по март кожа практически не вырабатывает витамин D. Кроме того, способность кожи к его продукции уменьшается с возрастом, и у пожилых людей ниже по крайней мере в три раза в сравнении с молодыми.

Согласно российским рекомендациям, суточная норма витамина D у женщин и мужчин в возрасте от 18 до 50 лет составляет 600–800 МЕ.

**Где искать витамин D**

Как было сказано выше, витамин D можно найти и в пище. Наиболее богаты им следующие продукты:

* жирная рыба – лосось, сардины, сельдь и скумбрия,
* говядина, печень,
* печень трески,
* яичные желтки,
* сыр,
* молоко, обогащённое витамином D.

Также витамин D получают с препаратами. Дозировку должен назначить врач. Самим лучше этого не делать, так как можно превысить норму. Избыток витамина D негативно сказывается на организме и вызывает неприятные последствия: тошноту и рвоту, обезвоживание, спутанность сознания, апатию.