**Роль витамина Д в сохранении и укреплении здоровья**

В настоящее время одним из самых актуальных вопросов, связанных с сохранением здоровья и профилактикой заболеваний, является дефицит в организме витамина Д.

Витамин Д3 или холекальциферол  образуется при воздействии солнечного света, а так же поступает с пищей или с приемом медицинских препаратов.

Солнце – природный источник витамина Д, однако наши климатические условия не позволяют получать суточную норму «солнечного» витамина, поэтому необходимо пополнять его запасы в организме посредством других источников.

Лучший способ – это получать его из пищи! Витамин Д – жирорастворимый витамин, поэтому и поступать он должен с жирами.

 Витамин Д содержится во многих продуктах:

* **жирная рыба**– такая как лосось, сельдь, скумбрия, тунец, кета, печень трески (не меньше 2-х раз в неделю, примерно по 150-200г.);
* **яичный желток;**
* **молочная продукция**– сливочное масло, творог, сыр;
* **печень;**
* **орехи**– миндаль, фисташки, грецкие орехи, кедровые орехи;
* **грибы**– лисички, вешенки, белые.

В некоторых случаях врач по результатам лабораторных исследований назначает медицинские препараты с содержанием витамина Д в виде растворов, капсул, таблеток. При этом врач индивидуально рассчитывает дозировку.

Следует отметить, что витамин Д способствует усвоению кальция, поэтому принимая витамин Д необходимо следить за поступлением Са с пищей (молочная продукция).

**Каковы симптомы нехватки витамина Д?[](http://slgigiena.by/zozh/stati/rol-vitamina-d-v-sohranenii-i-ukreplenii-zdorovja/izobrazhenie_2023-03-20_122950628/)**

Клинические проявления зависят от тяжести и продолжительности дефицита. Организм не может поддерживать надлежащий уровень кальция и фосфора в костях без достаточного количества витамина Д. Признаки нехватки витамина Д в организме, как правило, неспецифические: чрезмерная потливость, быстрая утомляемость, плаксивость, раздражительность, плохой аппетит, снижение массы тела, частые инфекции. В условиях длительного Д- дефицита у детей развивается рахит!

**Избыток витамина Д**

Как недостаток, так и переизбыток витамина Д оказывают негативное влияние на организм. У малышей при передозировке появляются признаки

интоксикации – тошнота, рвота, лихорадка. Возможны как запоры, так и диарея (опасна обезвоживанием). У детей постарше развивается хронический гипервитаминоз, который может иметь разные последствия: нарушение дыхания, повышенная плотность и масса костей, гипертония, деминерализация костей, анорексия, изменение структуры сосудистых тканей, почечная недостаточность.

**Профилактика недостатка витамина Д:**

1. адекватное питание с употреблением продуктов, содержащих витамин Д;
2. прогулки на свежем воздухе (не менее 2 часов в день на свежем воздухе в светлое время суток);
3. достаточная двигательная активность;
4. прием препаратов витамина Д при риске возникновения дефицита.

Помощник врача-гигиениста

ГУ «Ушачский райЦГЭ» Н.Н.Мороз