Witamina D

Witamina D

Zapobiega krzywicy. Odpowiada za odkładanie się wapnia i fosforu w kościach, zapobiega próchnicy. Organizm umie wytworzyć ją pod wpływem słońca, ale w naszej szerokości geograficznej jest go za mało. Trzeba więc dostarczać tę witaminę z zewnątrz.

**Źródła: Mleko, śmietana, ryby (ale uwaga: te tłuste), jajka, tran.**

Witamina D dla dzieci — znaczenie

Zapotrzebowanie na witaminę D wśród dzieci jest znacznie wyższe niż u osób dorosłych. Zależność ta dotyczy zwłaszcza dzieci w ich pierwszym roku życia. W przeliczeniu na kilogram masy ciała, zapotrzebowanie na witaminę u dzieci jest sześciokrotnie wyższe niż u dorosłych. To właśnie dlatego nie powinno się dopuszczać do niedoboru witaminy D. Witamina ta wraz z dostarczanym wapniem wpływa na prawidłowy rozwój układu kostnego. Można zatem stwierdzić, że jej obecność w diecie dziecka jest niezbędna, aby maluch mógł postawić swoje pierwsze kroki. Witamina D dla dzieci zmniejsza ryzyko występowania infekcji, wspomaga rozwój i pracę serca, a także zapobiega rozwojowi różnych przewlekłych chorób w przyszłym dorosłym życiu.

Naturalne źródła witaminy D

Jak już wcześniej zostało wspomniane, witamina D może być samodzielnie syntetyzowana przez organizm człowieka. Można ją także dostarczać wraz z pożywieniem. Aby dieta dziecka zawierała wystarczająca ilość witaminy D, należy ją wzbogacić o takie składniki jak: śledzie, makrele, łososie, tuńczyki, jajka, żółty ser, mleko, śmietanę czy masło. Witamina D występuje także w grzybach i drożdżach. Nie można zapominać o tym, że witamina D rozpuszcza się w tłuszczach, dlatego suplementując ją, należy pamiętać o przyjmowaniu jej razem z posiłkiem tłuszczowym.