magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 3. 5. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Oslavte dnešní Den Slunce - zdravou porcí vitamínu D

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Oslavte-dnesni-Den-Slunce---zdravou-porci-vitaminu-D__s10012x10318.html

Slunce nám dává energii a probouzí vše živé. Je zdrojem světla a dobré nálady. Jeho působením se vytváří v kůži vitamín D, důležitý nejen pro naši imunitu. Přispívá k regulaci hladiny vápníku a fosforu v krvi. Samozřejmě ho najdeme i v některých potravinách, zvláště v obdobích, kdy je slunce málo.

VITAMIN
D

Zdroj: Vitamín D v potravinách ze Shutterstock

Sluníčko a ryby - pro svalovou sílu i proti

únavě

Krátké dny a nedostatek slunečního svitu mohou za to, že nám v zimě v kůži vzniká působením UV záření méně vitamínu D (vliv má také používání opalovacích krémů a kosmetiky chránící před UV zářením). **Nejčastěji nedostatek hrozí seniorům a malým dětem, nižší hladiny vitamínu D se podle posledních průzkumů objevují častěji i u dospělých.**

Vitamín D má vliv nejen na správné ukládání vápníku do kostí

Ale i na fungování imunitního systému, svalovou sílu a jeho dostatek je také prevencí únavy. Proto s prvními jarními dny vyrazte ven na sluníčko, zařaďte do jídelníčku kromě polotučných mléčných výrobků také **sardinky** nebo **lososa**, **vaječný žloutek** či **játra**. Právě tyto potraviny jsou dobrým zdrojem vitamínu D, který je **rozpustný v tuku**. Zvolíte-li doplněk stravy, nezapomínejte, že více neznamená vždy to nejlepší – **vitamínem D se můžeme předávkovat.**

"Předávkování vitamínem D nehrozí ani tak ze stravy samotné, jako **při užívání doplňků stravy**. Pro dospělé je doporučen příjem 2,5 - 10

mikrogramů (průměrně 5 mikrogramů) vitamínu D na den, horní hranice denního dlouhodobého tolerovatelného příjmu činí 50 mikrogramů (2000 IU)." Uklidňuje Mgr. Jitka Laštovičková, odborná garantka.

- vejce - 0,8-3 mikrogramů /100 g (32-120 IU/100 g)
- ryby - 0,2-47,7 mikrogramů/100 g (8-1908 IU/100 g) - dle typu ryby
- rybí játra (treska) - 120 mikrogramů/100 g (4800 IU/100 g)

Energii doplní nejen slunce, ale i zdravý nerušený spánek

Množství energie také můžeme ovlivnit svým spánkovým režimem. Kromě složení jídelníčku si tak hlídejte i to, jak dlouho a jak kvalitně spíte. Pokud spíte méně než 7 hodin denně, často se budíte, může výraznější únava souviset i s nedostatkem odpočinku. K lepšímu usnutí mohou pomoci i pravidelné rituály nebo relaxační cvičení - někdy je potřeba naučit se uvolnit se a “vypnout”. Před spaním nehladovte, na druhou stranu však před spaním nejezte těžce stravitelné pokrmy a větší porce jídla - ani příliš plný, ani prázdný žaludek není pro usínání pozitivní.

Zdroje energie můžeme hledat i v potravinách

Dopřávejte si ryby, tresčí játra, sardinky, kaviár, krevety, vejce ...

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz