



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Product placement [O zdraví](#) 24. 8. 2021 | Víím, co jím a piju

Proč odborníci doporučují vitamin D i v létě?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Proc-odbornici-doporucuji-vitamin-D-i-v-lete_s10012x20075.html

Věděli jste, že při použití opalovacího krému výrazně klesá účinek vzniku vitamínu D a že lidé s nadváhou by měli zvýšit hladinu jeho příjmu? Sluneční paprsky letního období dopadající na naši kůži nám pomáhají s tvorbou vitamínu D. Většina lidí si myslí, že ve slunečním období naše tělo samovolně vyprodukuje dostatečné množství vitamínu D. Je to ale pravda? A proč je důležité doplňovat zásobu vitamínu D každý den i v létě? Zeptali jsme se doc. MUDr. Tomáš Vymazala, Ph.D., MHA, KARIM 2. LF UK a FN Motol.



- Sluneční paprsky letního období dopadající na naši kůži pomáhají s tvorbou vitamínu D.
- Tento „**sluneční vitamín**“ se podílí na **absorpci vápníku a fosforu ze střeva**, a tím zajišťuje jejich optimální množství v krvi.

- Pomáhá s mineralizací kostí a zubů a celkově podporuje imunitu.

Proto je důležité zejména u dětí a těhotných a kojících žen hlídat jeho množství. Další rizikovou skupinou jsou lidé konzumující rostlinnou stravu, ve které není dostatečné množství vitamínu D. Také s vyšším věkem klesá schopnost těla tvořit tento vitamín, proto by jeho množství měli mít pod kontrolou také **senioři**.

Vitamín D a imunita...

Kolem [vitamínu D](#) zůstávají určité nejasnosti, které je zapotřebí vysvětlit. Takže

...

„Vitamín D3 hraje naprosto zásadní a nezastupitelnou roli v metabolismu. Byla prokázána jeho pozitivní úloha v našem imunitním systému,“ odpovídá na první dotaz doc. MUDr. Tomáš Vymazal, Ph.D., MHA, KARIM 2. LF UK a FN Motol.

Vitamín D3 je živočišného původu. Kde všude

ho najdeme?

„Přírodními zdroji [vitamínu D3](#) je především mléko a mléčné výrobky, vaječný žloutek a ryby. Jeho množství v těchto potravinách je však velmi malé.“

Forma potravinového doplňku se nabízí jako ideální řešení, které za vás uhlídá pravidelný přísun denní dávky potřebné pro Vaše tělo.

Proč je zapotřebí užívat vitamín D i v létě?

„V létě v době mezi 10:00-16:00 hod. si tělo dokáže za 15-20 minut strávených na slunci v plavkách vyrobit denní dávku vitamínu D.“

Slova doc. Tomáše Vymazala doplňujeme připomínkou toho, že se jedná o ideální podmínky, které naši kotlinu neovládnu tak často. Letos obzvlášť.

„Ano, záleží na kvalitě UVB záření – ročním období, zeměpisné šířce, znečištění vzduchu, používání opalovacích krémů a oblečení.“

- Pokud totiž své tělo namažete opalovacím krémem s ochranným faktorem 15+, efekt vzniku vitamínu D v těle klesá o 95 %.

Mají výhodu při tvorbě vitamínu D lidé, kteří mají tmavou pleť?

„Naopak, lidé s tmavou pleť potřebují k vytvoření adekvátního množství vitamínu D3 delší expozici slunečního svitu.“

Jak jsou na tom lidé s nadváhou?

Bylo zjištěno, že na každých deset kilogramů nadváhy je potřeba navýšit denní příjem vitamínu D o dalších 17 % (tukové buňky totiž absorbují UVB záření).

Jaké je řešení toho všeho?

Užívání potravinových doplňků je nejsnazší forma udržení pravidelného příjmu vitamínu D. Je potřeba jej doplňovat každý den, a to i v létě. Má totiž pozitivní vliv na náš imunitní systém, který bychom měli co nejvíce připravit na podzimní období. Jeho pozitivní úloha v našem imunitním systému byla prokázána.

To nejlepší nakonec - vitamín D na rok zdarma!



Vitamín D na celý rok zdarma nabízí firma [NaturaMed](#), která rozeslala již přes 500.000 jeho ročního balení.

Pokud i Vy chcete využít této příležitosti, stačí kliknout [sem](#) a objednat si roční balení zdarma.

Po uhrazení poštovného 49 Kč dorazí balíček přímo do schránky – bez dalších závazků.



Copyright © 2024

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