



Βιταμίνη D (Vitamin D)



Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για να κρατά τα οστά μας δυνατά και να τα προστατεύει από κατάγματα. Η βιταμίνη D βοηθά επίσης στη λειτουργία των μυών μας και προστατεύει τις πτώσεις.

Η βιταμίνη D προέρχεται από τον ήλιο και ορισμένες τροφές. Είναι σημαντικό να λαβαίνετε αρκετή βιταμίνη D, κάθε ημέρα ειδικά καθώς γερνάμε.

Καθώς γερνάτε, είναι πιο δύσκολο για το σώμα σας να απορροφήσει αρκετή βιταμίνη D από τον ήλιο και τη τροφή, γι' αυτό είναι σημαντικό να δείτε το γιατρό σας για να ελέγξει το επίπεδό σας βιταμίνης D.

Πόσο Βιταμίνη D χρειαζόμαστε; (How much Vitamin D do we need?)

Μετά την ηλικία των 65 ετών, χρειαζόμαστε 600IU καθημερινά.

Από πού λαβαίνουμε τη Βιταμίνη D; (Where do we get Vitamin D from?)

Η καλύτερη πηγή βιταμίνης D είναι ο ήλιος.

Συνιστάται να ξοδεύετε 10 λεπτά στον ήλιο το καλοκαίρι και 30 λεπτά στον ήλιο το χειμώνα με τα χέρια, το πρόσωπο και τα χέρια σας εκτεθειμένα.

Αν δεν ξοδεύετε χρόνο καθημερινά στον ήλιο ή φοράτε ρουχισμό που καλύπτει το σώμα σας, τότε καλό είναι να ελέγξει ο γιατρός σας τα επίπεδά σας βιταμίνης D.

Οι τροφές που περιέχουν Βιταμίνη D είναι:

500mL Γάλα Anlene (έχει προστεθεί Βιταμίνη D)	400IU
2 κουτ. της σούπας Μαργαρίνη-	200IU
100γρ σολωμό	400IU
300γρ σκουμπρί (mackerel)	350IU
1 μικρή κονσέρβα τόνο (95γρ)	170IU
50γρ Σαρδέλες	200IU
1 αυγό	25IU
80γρ μαγειρεμένο συκώτι	40IU