



Витамин Д (Vitamin D)

Витаминот Д е потребен за цврсти коски и за заштита од кршење на коските (фрактури). Витаминот Д исто така помага во работата на мускулите и во заштитата од паѓања.

Витамин Д добиваме од сонцето и од одредена храна. Важно е да се добива доволно витамин Д, секој ден особено како што старееме.

Со годините, станува потешко организмот да го апсорбира витаминот Д од сонцето и од храната во доволно количество, затоа е важно да отидете кај вашиот доктор за тој да го провери нивото на витамин Д.

Колку витамин Д ми треба? (How much Vitamin D do we need?)

После 65 годишна возраст, ни треба 600 Единици (600IU) секој ден.

Од каде добиваме витамин Д? (Where do we get Vitamin D from?)

Најдобар извор на витамин Д е сонцето.

Се препорачува да се биде на сонце 10 минути во лето и 30 минути во зима при што изложени треба да се дланките, лицето и рацете.

Ако не сте на сонце секој ден или носите облека што го покрива сето тело, тогаш се препорачува да отидете кај вашиот домашен доктор за да ви го провери нивото на витамин Д.

Јадења што содржат витамин Д се (The foods that have Vitamin D are):

500 ml од млекото „Anlene“ (со додаден витамин Д)	400 Единици (400IU)
2 супени лажици марагин	200 Единици (200IU)
100g лосос (salmon)	400 Единици (400IU)
300g скуши (mackerel)	350 Единици (350IU)
1 мала конзерва туна (95g)	170 Единици (170IU)
50g сардини (sardines)	200 Единици (200IU)
1 јајце	25 Единици (25IU)
80g приготвен џигер	40 Единици (40IU)