



## Д витамин (Vitamin D)

Д витамин одржава кости јакима и штити их од прелома. Д витамин такође доприноси раду мишића и штити нас од падова.

Д витамин се добија од сунца и из неке хране. Важно је да сваки дан добијемо одређену дозу Д витамина, нарочито када почнемо да старимо.

Како старимо, организму је теже да апсорбује Д витамин који добијамо од сунца и из хране, зато је важно да се код лекара провери ниво Д витамина.

**Колико нам је Д витамина потребно?** (How much Vitamin D do we need?)

После 65. године живота нам сваки дан треба 600IU.

**Одакле добијамо Д витамин?** (Where do we get Vitamin D from?)

Најбољи извор Д витамина је сунце.

Препоручује се да се лети проведе 10 минута на сунцу, а зими 30 минута, и то тако да му се изложе шаке, лице и руке.

Ако не проведете сваки дан неко време на сунцу или носите одећу која вам покрива кожу, онда вам препоручујемо да проверите код лекара опште праксе колико Д витамина имате у организму.

Храна која садржи Д витамин (The foods that have Vitamin D are):

500mL млека Anlene (са додатим Д витамином)	400IU
2 супене кашике маргарина	200IU
100g лосога	400IU
300g скуша	350IU
1 мала конзерва туњевине (95g)	170IU
50g сардина	200IU
1 јаје	25IU
80g куване цигерице	40IU