

Признаки нехватки витамина D:

- выпадение и разрушение зубов;
- болезненное утолщение суставов;
- повышенная возбудимость;
- нервные расстройства, раздражительность;
- бессонница;
- депрессивное состояние

Это чудо — рыбий жир
Всех лекарств полезней.

Он поможет избежать

Целый ряд болезней:

Ножки у крошек

Не будут кривыми,

У девочек — подростков

Осанка будет стройной,

А у взрослых кости

Будут очень крепкими

И остеомаляции

Нечего бояться им!



а ты ешь витамины?



МАДОУ № 193
г. Кемерово



Витамин D
(кальциферол)
«солнечный эликсир»



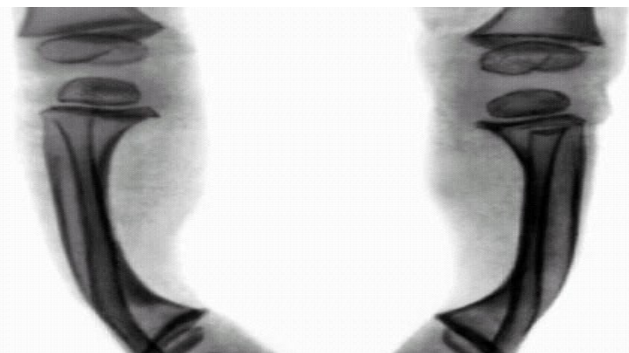
Ультрафиолетовое облучение - средство профилактики



Из большой группы веществ, близких по своим свойствам к витамину D, только два характеризуются выраженной витаминной активностью – витамин D2 (эргокальциферол) и витамин D3 (холекальциферол).

Витамин D2 образуется в дрожжах, грибах, ростках пшеницы, яичном желтке из содержащегося в них вещества эргостерина, а витамин D3 – непосредственно в коже человека из веществ, входящих в состав её жиров.

Образование обоих витаминов происходит только под действием ультрафиолетовых лучей (прямой солнечный свет, облучение кварцевой лампой), поэтому ультрафиолетовое облучение является средством профилактики и лечения **рахита**.



Функции витамина D в организме

Функции витамина D в организме многообразны, а главная – **регулирование фосфорно-кальциевого обмена**.

Витамин D способствует наиболее полному усвоению в кишечнике фосфора и кальция из пищи и использованию их для построения костной ткани.

Витамин D нормализует белковый обмен, функциональное состояние нервной системы, паращитовидных желез, способствует созреванию эритроцитов и повышает устойчивость организма к инфекциям.

АВИТАМИНОЗ

При недостатке витамином D у ребенка может начать развиваться **рахит**. Это общее заболевание организма, которое вызывает поражение в первую очередь костной ткани. Кости конечностей и грудной клетки размягчаются, искривляются, становятся более хрупкими и ломкими. У грудных детей долго не заживает родничок.

У девочек— подростков наблюдается **деформация тазовых костей**, грозящая осложнениями при беременности.

Остеомаляция— заболевание взрослых, выражающееся в костных болях и спонтанных переломах



Основные источники витамина D



Основным источником витамина D являются продукты животного происхождения: **рыбий жир, печень трески, желток куриного яйца. Молочные жиры, камбала, сельдь, скумбрия, говяжья и свиная печень.**

Из продуктов растительного происхождения только грибы (шампиньоны, белые, лисички) содержат значительное количество этого витамина.

Витамин D хорошо сохраняется в пищевых продуктах при варке их без доступа воздуха. Более полному его усвоению способствуют растительные и животные жиры.

