



## ויטמין D

מי אני?

ויטמין D

**תפקידי בגוף:**

חיוני מאד לספיגת סידן השומר על רקמת העצם. מפחית סיכון לסוגי סרטן. מעקב תופעות של אלצהיימר, דיכאון וסוכרת. מונע עששת. מגן על מערכת הנשימה.

**אני נמצא ב:**

מוצרי חלב, דגים שמנים (טונה, סרדינים), ביצים, כבד, שמש (חשיפה קבועה מידי יום למשך כעשר דקות גורמת לגוף לייצר כמות מספקת של ויטמין D)

**סימנים לחוסר:**

בעיות שיניים וחניכיים, אוסטאופורוזיס, לחץ דם גבוה, התפתחות איטית, רככת.

**סימנים לעודף:**

קשה מאד להגיע לעודף של ויטמין D. בכמויות קיצוניות הוא יכול לגרום ללחץ דם גבוה מאוד.

**לשים לב:**

ויטמין D מאד חשוב באוכלוסיות של ילדים, קשישים ונשים בהריון. לכל אוכלוסייה וטווח גילאים ישנה כמות מומלצת של הויטמין, לכן כדאי להתייעץ עם רוקח מוסמך לגבי מינון.

