



Mitmepäevase D-vitamiini annuse saamiseks piisab juba kümneminutilisest päiksevannist.

D-vitamiin tuleb piimast ja päikesest

Teadusuuringud on näidanud, et D-vitamiin mõjutab meie immuunsüsteemi, insuliini aktiivsust, lihaste funktsioone, parandab koordinatsiooni, samuti vähendab kukumise ohtu, mis on eriti tähtis eakatel.

D-vitamiin on ülioluline rasvlahustuv vitamiin, mida omastatakse toidust ja mis tekib UV-kiirguse toimele. Seda tunti pikka aega kui terve luude vitamiini, mis on tähtis mineraalainevahetuses, tagades kaltsiumi ja fosfori normaalse imendumise peensoolest. Selle tulemusel moodustuvad tugevad luud ja hambad. Samuti aitab piisav kogus D-vitamiini vältida rahhiidi tekkimist lastel ja luude pehmenemist eakatel.

Tänapäeva teadusuuringute valguses on D-vitamiin hulga laiem mõjuga hormoon. On avastatud, et paljude rakkude membraanidel on D-vitamiini retseptorid.

Üldiselt on D-vitamiini toiduga omastada raske. Esiteks on selle taseme toidus keeruline hinnata, kuna riikide andmebaasides on toiduainete D-vitamiini sisaldused erinevad. Seda mõjutavad aasta-aeg, sööt jt põhjused. Näiteks võib merest püütud lõhe D-vitamiini sisaldus olla mitu korda suurem kui kalakasvatuse lõhel.

Kui tahaksime saada D-vitamiini soovituslikku annust (7,5 µg) ainult ühest allikast, peaksime päevas sööma-jooma 1,5 liitrit 2,5% piima, sööma 50 g lõhet, 75 g määrdemargariini, 6 keskmist muna, 90 g soolaheeringat.

Maailma terviseorganisatsioon hoiatab aga lõhe liigse tarbimise eest, kuna see võib sisaldada

ka dioksiine, margariini aga ei söö paljud inimesed, munarebu sisaldab palju kolesterooli, soolaheeringas soola. Samas tuleb aga toiduta mitmekülgsest.

Meie elu on viimastel aastakümnetel palju muutunud. Kala söömine vähem ja vähenenud on väljas liikumine. Samas hoiatatakse liigse päevitamise eest, kuna see võib tekitada nahavähki ning selle kaitseks kasutatakse päikesekaitsekreeme, mis omakorda pärsvivad D-vitamiini sünteesi nahas.

Suvisel keskpäeval piisab juba 10 minutist kogu keha päevitamisest, et tagada mitme päeva D-vitamiini vajadus. Päevitamisel tok-silist annust saada ei ole võimalik, kuna juba pärast 8–10minutist päevitamist väheneb D-vitamiini süntees ning peagi saabub tasakaal sünteesitava ja inaktiveeruva D-vitamiini vahel. Organismi võime säilitada D-vitamiini suvel sün-